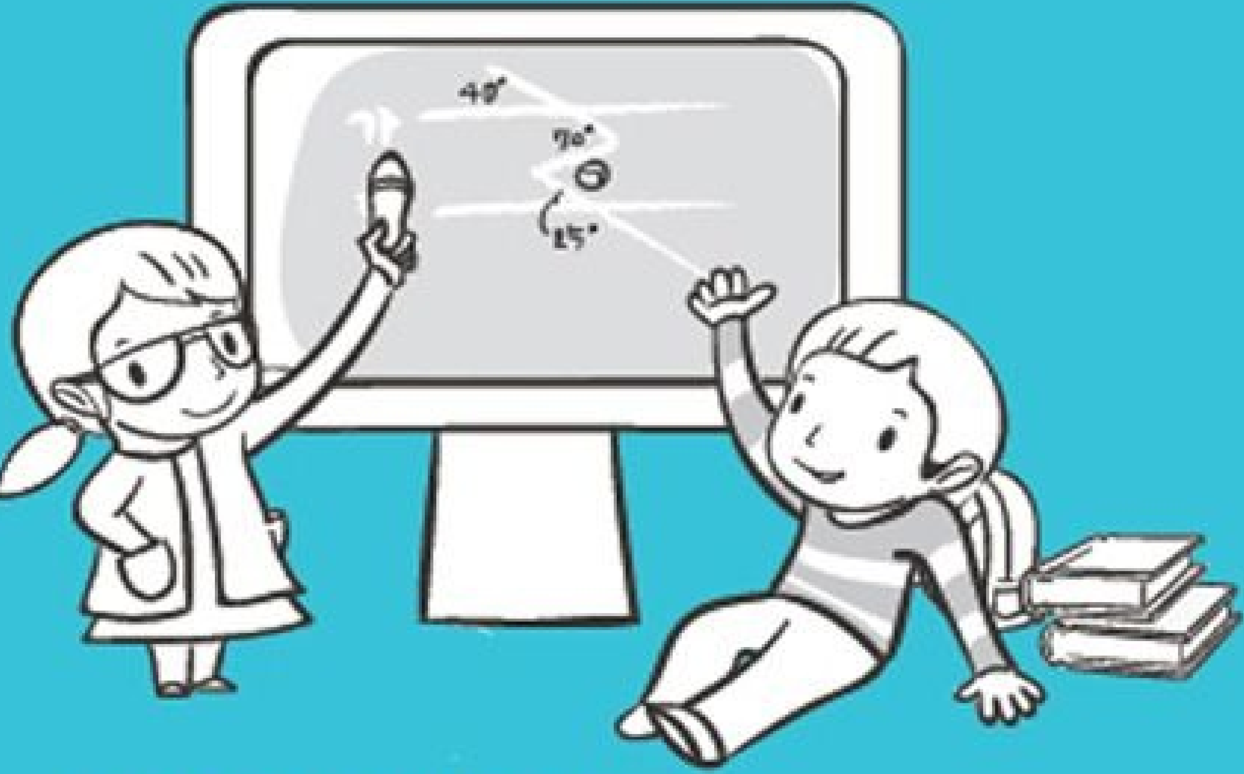
"Dù la mắng hay năn nỉ, đơn giản là bạn rất khó khiến con trẻ hợp tác khi không có quyển sách này trong tay." -- Christian Science Monitor

BEST SELLER
—New York Times magazine

Nói sao cho trẻ chịu nghe

& NGHE SAO CHO TRẺ CHỊU NÓI



Adele Faber & Elaine Mazlish

Trần Thị Hương Lan *dịch*

NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

Adele Faber & **Elaine Mazlish**
Trần Thị Hương Lan *dịch*

Nói sao cho trẻ chịu nghe

& NGHE SAO CHO TRẺ CHỊU NÓI

NHÀ XUẤT BẢN TRI THỨC

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN

AND LISTEN SO KIDS WILL TALK.

Xuất bản theo hợp đồng chuyển nhượng bản quyền giữa Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc. và Công ty TNHH Sách Phương Nam.

LỜI CẢM ƠN

Chúng tôi chân thành gửi lời cảm ơn tới:

Leslie Faber và Robert Mazlish, cố vấn thường trực của chúng tôi, những người luôn ở cạnh chúng tôi với những lời cổ vũ và tư duy mới.

Carl, Joanna, và Abram Faber; Kathy, Liz và John Mazlish, những nguồn vui của chúng tôi, chỉ bằng cách các con là chính mình.

Kathy Menninger, người hỗ trợ đánh máy văn bản với sự chú ý cẩn thận đến từng chi tiết.

Họa sĩ Kimberly Coe, người tạo nên hình hài cho những nhân vật của chúng tôi từ những phác thảo ban đầu mà thoạt nhìn chúng tôi đã cảm ngay.

Robert Markel với sự ủng hộ và chỉ dẫn trong những giờ phút khủng hoảng.

Gerald Nierenberg, người bạn hào phóng với những lời khuyên giàu kinh nghiệm và tính chuyên môn.

Những phụ huynh tham gia các chương trình hội thảo của chúng tôi, với những góp ý nghiêm khắc nhất, cả trực tiếp lẫn qua thư từ.

Ann Marie Geiger và Patricia King, luôn tận tâm bất cứ khi nào chúng tôi cần.

Jim Wade, biên tập viên của chúng tôi, người luôn khắt khe về chất lượng, người mà chúng tôi cảm thấy sung sướng khi làm việc cùng.

Và nhất là tiến sĩ Haim Ginott, người giới thiệu cho chúng tôi những phương pháp mới về giao tiếp với trẻ em. Một người luôn đau đáu với mục tiêu "không được để một vết xước nào lên tâm hồn con trẻ". Khi ông qua đời, trẻ em thế giới mất đi một người thầy vĩ đại.

THƯ GỬI ĐỘC GIẢ

Thưa quý vị,

Điều sau cùng chúng tôi từng nghĩ tới là viết sách "bí kíp" về những kỹ năng giao tiếp với con cái dành cho phụ huynh. Mối quan hệ giữa cha mẹ và con cái vốn là vấn đề mang tính chất cá nhân và riêng tư. Chúng tôi có cảm giác rằng ý tưởng hướng dẫn mọi người cách nói chuyện như thế nào trong mối quan hệ gần gũi mật thiết ấy, quả tình, nghe có vẻ không xuôi tai cho lắm.

Trong quyển sách đầu tiên của mình, *Giải phóng cha mẹ/Giải phóng con cái* , chúng tôi đã cố gắng không thuyết giảng hay chỉ giáo, mà chúng tôi kể những câu chuyện. Những năm tham gia hội thảo với nhà tâm lý học trẻ em, tiến sĩ Haim Ginott, đã ảnh hưởng sâu sắc đến cuộc đời chúng tôi. Chúng tôi chắc chắn rằng nếu chỉ kể những câu chuyện về những kỹ năng mới đã thay đổi cách chúng tôi đối xử với con cái của chính mình như thế nào, thì có lẽ độc giả sẽ nắm bắt được tinh thần ẩn sau những kỹ năng ấy và được khuyến khích ứng biến những phương pháp của chính họ.

Ở mức độ nào đó thì chúng tôi đã đạt được hiệu quả đúng như thế. Nhiều phụ huynh viết thư cho chúng tôi, tự hào kể những thành tựu họ đạt được ở nhà nhờ đọc về những kinh nghiệm của chúng tôi. Nhưng có những lá thư mang chung một nội dung khẩn cầu: Họ muốn có một quyển sách thứ hai, một quyển sách gồm "những bài học"... "những bài luyện"... "những kinh nghiệm đúc kết"... "những ghi nhớ"... một loại tài liệu nào đó khả dĩ giúp họ học những kỹ năng theo từng-bước-một.

Chúng tôi cân nhắc lời đề nghị này rất lâu, nhưng cảm giác phản kháng ban đầu cứ hiển hiện khiến chúng tôi tạm đặt ý nghĩ ấy qua bên. Mặt khác, chúng tôi bận rộn với những chương trình hội thảo để chuẩn bị cho vòng lưu thuyết của mình.

Trong những năm sau đó, chúng tôi đi khắp đất nước, tổ chức hội thảo cho phụ huynh, giáo viên, hiệu trưởng, nhân viên bệnh viện, thanh thiếu niên, những người làm công tác xã hội phụ trách việc chăm sóc trẻ em. Bất cứ nơi nào chúng tôi đến, mọi người đều chia sẻ với chúng tôi những kinh nghiệm riêng tư của họ – với những phương pháp thông tin liên lạc mới, những nghi ngờ, thất vọng, những bầu nhiệt huyết của họ. Chúng tôi biết ơn họ đã phóng khoáng mở lòng chia sẻ và học hỏi từ tất cả họ. Cặp hồ sơ của chúng tôi luôn dày lên với những tài liệu mới, thú vị.

Đồng thời những cánh thư vẫn không ngớt gửi về cho chúng tôi, không chỉ từ nước Mỹ, mà còn từ Pháp, Canada, Israel, New Zealand, Philippines, Ấn Độ. Bà Anagha Ganpule từ New Delhi viết: "Có nhiều vấn đề mà tôi muốn được nhờ quý vị tư vấn... Vui lòng cho tôi biết tôi có thể làm gì để nghiên cứu chiều sâu của đề tài này. Tôi đã lâm vào ngõ cụt. Những phương pháp cũ đều không thích hợp với tôi, trong khi tôi không biết những kỹ năng mới. Vui lòng giúp tôi tháo gỡ vấn đề này."

Chính nội dung của lá thư đó đã lay động chúng tôi.

Chúng tôi bắt đầu suy nghĩ lại về khả năng viết một quyển sách "bí kíp". Càng bàn luận về ý tưởng này, chúng tôi càng thấy thoải mái với nó. Tại sao lại không có một quyển "bí kíp" với những bài tập cho phụ huynh có thể tự học những kỹ năng mới mà họ muốn biết?

Tại sao lại không có một quyển sách mang lại cho phụ huynh cơ

hội luyện tập những gì họ đã học theo tốc độ tùy ý họ, luyện một mình hay cùng luyện với bạn bè họ?

Tại sao lại không có một quyển sách với hàng trăm ví dụ, mẩu đối thoại hữu ích để phụ huynh có thể ứng dụng ngôn ngữ mới này vào phong cách cá nhân của họ?

Tại sao lại không có một quyển sách có tranh minh họa, chỉ ra những kỹ năng hành động, để những phụ huynh bận rộn có thể liếc nhìn hình ảnh rồi tự cung cấp cho mình một "lớp bồi dưỡng nghiệp vụ".

Chúng tôi đã cá nhân hóa quyển sách này. Chúng tôi nói về những kinh nghiệm của chính mình, trả lời những câu hỏi phổ biến nhất, lồng vào những câu chuyện và những kiến thức mới mà phụ huynh trong những nhóm hội thảo đã chia sẻ với chúng tôi trong sáu năm qua. Nhưng, quan trọng nhất, chúng tôi luôn tâm niệm mục tiêu lớn hơn của mình: Không ngừng tìm kiếm những phương pháp khẳng định phẩm giá và lòng tự trọng của cả phụ huynh lẫn con cái.

Bất giác những ngại ngần về việc viết một quyển "bí kíp" trong chúng tôi biến mất. Mỗi ngành khoa học hay nghệ thuật đều có những sách dạy kỹ năng. Vậy thì tại sao phụ huynh, những người muốn nói sao cho con cái họ chịu nghe và nghe sao cho con cái họ chịu nói, lại không có?

Một khi đã quyết định, chúng tôi nhanh chóng bắt tay vào viết. Chúng tôi hy vọng kịp gửi tặng một bản sách cho bà Ganpule ở New Delhi trước khi các con bà kịp lớn khỏi vòng tay của bà.

Adele Faber và Elaine Mazlish

S Ử DỤNG QUYỂN SÁCH NÀY NHƯ THẾ NÀO

Chúng tôi nghĩ mình thật đường đột nếu chỉ cho người khác về cách đọc sách như thế nào (nhất là khi cả hai chúng tôi vốn hay đọc sách từ giữa quyển hoặc thậm chí đọc giật lùi). Nhưng vì đây là sách do chúng tôi viết ra, nên chúng tôi muốn chia sẻ với quý vị chúng tôi nghĩ nó nên được xử lý bằng cách nào. Sau khi quý vị lật nhanh qua các trang, liếc nhìn những hình minh họa và có được những cảm nhận về nó, hãy bắt đầu với Chương 1. Quý vị đọc tới đâu hãy *thật sự làm* những bài tập tới đó. Cần cưỡng lại cám dỗ muốn nhảy cóc qua những bài tập để đọc tới những "phần hay". Nếu có bạn thân thiết cùng làm bài tập thì còn gì bằng. Chúng tôi hy vọng quý vị sẽ nói chuyện, tranh luận và bàn thảo đầy đủ chi tiết những câu trả lời của quý vị.

Chúng tôi cũng hy vọng quý vị sẽ viết những câu trả lời của mình ra để quyển sách này trở thành bản lưu trữ cá nhân của quý vị. Hãy viết gọn gàng, dễ đọc; cứ thay đổi ý kiến, có thể gạch chéo hoặc tẩy bỏ. Nhưng quan trọng là hãy viết ra.

Hãy đọc quyển sách thật chậm rãi. Chúng tôi đã phải mất hơn mười năm mới vỡ lẽ ra những ý tưởng được trình bày trong quyển sách này. Chúng tôi không đề xuất quý vị cũng phải mất ngần ấy năm để đọc nó, nhưng nếu những phương pháp được đề xuất ở đây có ý nghĩa với quý vị thì quý vị có thể muốn thực hiện sự thay đổi nào đó, và thay đổi mỗi lần từng chút một tất sẽ dễ dàng hơn. Sau khi quý vị đọc xong mỗi chương, hãy đặt quyển sách qua bên, cho mình một

tuần để hoàn tất những bài tập rồi hẵng đọc tiếp. (Quý vị có thể nghĩ "Với hằng hà sa số việc khác đang cần phải làm, điều cuối cùng tôi cần trên đời này là bài tập!" Tuy nhiên, kinh nghiệm nói với chúng tôi rằng chỉ có kỷ luật mới biến những kỹ năng thành hành động (cần phải học đi đôi với hành) và việc lưu giữ những kết quả sẽ giúp cho những kỹ năng được đề cập trong quyển sách này trở thành thực chất con người quý vị.

Cuối cùng, về vấn đề đại từ nhân xưng. Chúng tôi sẽ luân phiên dùng xen kẽ những đại từ nhạy cảm như "nó", "cậu ấy", "cô bé ấy", "ông ấy", "bà ấy" khi ám chỉ giới tính nam hay nữ của các nhân vật trong các câu chuyện kể. Hy vọng chúng tôi không thiên vị giới tính nào cả.

Rất có thể quý vị cũng tự hỏi tại sao quyển sách này được viết bởi hai người nhưng phần lớn lại được trình bày dưới dạng quan điểm của một người. Đó là cách chúng tôi giải quyết vấn đề nhàm chán để khỏi cứ phải liên tục chỉ ra rằng đó là kinh nghiệm của ai. Chúng tôi thống nhất, xưng "Tôi" dễ dàng hơn là cứ phải nói rõ "Tôi, Adele Faber..." hay là "Tôi, Elaine Mazlish..." Coi như để tăng phần thuyết phục của những ý tưởng trong quyển sách này, chúng tôi đồng lòng có tiếng nói chung. Cả hai chúng tôi đều đã thấy những phương pháp giao tiếp này hữu hiệu với gia đình chúng tôi và với hàng ngàn gia đình khác. Bây giờ chúng tôi vô cùng sung sướng chia sẻ chúng với quý vị.

"Tất cả những gì chúng ta được ban tặng chính là

khả năng tự làm cho mình điều này hay điều khác."

JOSE ORTEGA Y GASSET

“Tất cả những gì chúng ta được ban tặng chính là khả năng tự làm cho mình điều này hay điều khác”

JOSE ORTEGA Y GASSET

1 - GIÚP CON CÁI XỬ LÝ NHỮNG CẢM XÚC CỦA CHÚNG

PHẦN I

TRƯỚC KHI CÓ CON, tôi là một phụ huynh tuyệt vời. Tôi là một chuyên gia chuyên lý giải tại sao tất cả mọi người luôn gặp vấn đề rắc rối với con cái. Rồi thì đến khi tôi có ba đứa con. Sống với đám con thật sự của mình có thể khiến ta trở nên mất tự tin. Dù sáng sáng tôi đều tự nhủ “Hôm nay thế nào cũng sẽ khác mà”, nhưng sáng nào cũng là một sự biến thiên của sáng hôm trước. “Mẹ múc cho nó nhiều hơn con!”... “Cái tách này màu hồng. Có muốn cái tách xanh da trời cơ”... “Bột yến mạch gì mà trông 'muốn ói'”. “Nó thụi con kìa, mẹ”... “Con thụi nó hồi nào!”... “Con không về phòng. Mẹ không phải là bà chủ mà sai khiến được con!”

Rốt cuộc chúng “quay” cho tôi bơ phờ. Và mặc dù đó là điều cuối cùng tôi từng mơ mình sẽ làm, tôi gia nhập một nhóm phụ huynh. Nhóm gặp mặt tại trung tâm hướng dẫn nuôi dưỡng trẻ em địa phương do nhà tâm lý học, tiến sĩ Haim Ginott chủ trì. Buổi gặp gỡ thật thú vị và gợi mở. Đề tài thảo luận là “Cảm xúc của trẻ” và hai giờ trôi qua cái vèo. Tôi về nhà mà trong đầu quay cuồng với những ý tưởng mới và một quyển sổ tay ghi chi chít những ý kiến chưa được hấp thụ:

Có mối liên hệ trực tiếp giữa cảm xúc và hành vi của trẻ.

Khi trẻ cảm thấy dễ chịu, chúng sẽ cư xử đúng mực.

Chúng ta phải làm sao để giúp trẻ cảm thấy dễ chịu?

– Hãy chấp nhận cảm xúc của chúng!

Vấn đề là cha mẹ không thường xuyên chấp nhận cảm xúc của trẻ, chẳng hạn:

"Không phải con cảm thấy như thế đâu."

"Con nói thế chỉ vì con mệt mỏi mà thôi."

"Chẳng có lý do gì mà con phải cáu nhặng lên vậy."

Sự khước từ cảm xúc thường xuyên có thể làm trẻ rối trí và phát khùng. Đồng thời nó cũng dạy trẻ không biết được những cảm xúc của nó là gì – và chúng sẽ không tin cậy vào những cảm xúc của chúng.

Sau buổi hội thảo đó tôi nhớ mình đã nghĩ, "Có lẽ những cha mẹ khác thì thế. Chứ mình thì không." Rồi sau đó tôi bắt đầu lắng nghe chính mình. Dưới đây là những mẫu đối thoại ở tại nhà tôi trong một ngày:

Con : Mẹ, con mệt quá.

Tôi : Con làm sao mà mệt. Con vừa mới ngủ trưa dậy cơ mà.

Con : (*nói to hơn*) Nhưng mà con mệt quá.

Tôi : Mệt đâu mà mệt. Chỉ tại con ngái ngủ thôi. Để mẹ thay đồ cho con nào.

Con : (*Rống lên*) Không, con mệt!

Con : Mẹ, ở đây nóng quá.

Tôi : Trời lạnh mà. Con không được cởi áo lạnh ra đâu đấy.

Con : Nhưng mà con nóng quá.

Tôi : Mẹ nói rồi "Không được cởi áo!"

Con : Không, con nóng thật mà.

Con : Chương trình đó chán òm.

Tôi : Sao con lại bảo nó chán. Nó hay thế còn gì.

Con : Nó lãng xẹt.

Tôi : Đây là chương trình giáo dục trên truyền hình con ạ.

Con : Thấy mà thối.

Tôi : Đừng ăn nói kiểu ấy!

Bạn có thấy điều gì đang diễn ra? Không chỉ tất cả những cuộc đối thoại giữa chúng tôi đều trở thành cuộc tranh cãi, mà tôi còn đang nói đi nói lại với các con mình rằng đừng có tin vào những cảm nhận của chúng, thay vào đó, hãy tin vào những cảm nhận của tôi đây này.

Một khi tôi nhận thức ra những gì mình đang làm. Tôi quyết định thay đổi. Nhưng tôi không biết chắc mình sẽ bắt đầu như thế nào để thay đổi. Cuối cùng, điều giúp tôi đắc lực nhất là tôi tự đặt mình vào vị trí của các con. Tôi tự hỏi "Giả sử mình là thằng con đang mệt, hay đang nóng bức, hay đang chán thì sao? Và giả sử tôi muốn bày tỏ cho ba mẹ, những người lớn quan trọng trong cuộc đời tôi, biết những gì tôi đang cảm nhận...?"

Trong những tuần tiếp sau đó tôi cố gắng dò sóng để bắt lấy những gì mà tôi cảm nhận là các con mình đang trải qua; và khi tôi cố gắng như thế, những lời nói của tôi vuột ra một cách rất tự nhiên. Tôi không hề sử dụng kỹ thuật. Mà tôi thật lòng có ý như vậy khi nói "Thì ra con vẫn còn thấy mệt mặc dù con vừa mới ngủ trưa dậy" hoặc "Mẹ thấy trong phòng này lạnh nhưng chắc là con thấy nóng" hoặc "Mẹ thấy con không thích chương trình này". Dẫu gì chúng tôi cũng là hai con người tách biệt, với hai hệ thống cảm xúc khác hẳn nhau. Không ai trong chúng tôi đúng hay sai. Chúng tôi chỉ đơn thuần cảm thấy những gì mình đang cảm thấy.

Một thời gian sau, những kỹ năng mới đã giúp tôi rất nhiều. Số lần tranh cãi giữa tôi và lũ con giảm đi đáng kể. Nhưng rồi một ngày nọ con gái tôi tuyên bố "Con ghét bà ngoại" – đó là nó đang nói đến mẹ của tôi. Không hề lưỡng lự lấy một giây, tôi độp liền, "Con nói gì mà khủng khiếp vậy. Con biết là con đâu có ý nói như vậy. Mẹ không bao giờ muốn nghe lời như thế từ miệng con lần nào nữa."

Cuộc đối đáp nhỏ đó dạy cho tôi một điều khác nữa về chính mình. Ấy là tôi có thể rất sẵn sàng chấp nhận hầu hết cảm xúc của bọn trẻ, nhưng hễ một đứa nào trong bọn chúng nói với tôi những điều làm tôi giận dữ hoặc lo lắng thì lập tức tôi sẽ quay trở lại thói quen cũ.

Vì lẽ tôi nhận ra phản ứng của mình không phải là bất thường. Cho nên, trong trang tiếp theo sau bạn sẽ thấy những ví dụ về những câu khẳng định mà con cái nói ra sẽ tự động kích hoạt hệ thống khước từ của cha mẹ chúng. Vui lòng đọc từng câu và viết ra những gì bạn nghĩ một phụ huynh có thể nói nếu ông khước từ cảm xúc của con mình.

I. CON: Con không thích em bé mới sinh.

MẸ: (*khước từ cảm xúc của con*)

II. CON: Tiệc sinh nhật con chán quá (sau khi bạn đã "chạy đôn chạy đáo" để làm cho nó là một ngày tuyệt vời).

MẸ: (*khước từ cảm xúc của con*)

III.CON: Con không đeo niềng răng nữa đâu. Nó làm con đau lắm. Con mặc kệ bác sĩ chỉnh răng nói gì thì nói!

MẸ: (*khước từ cảm xúc của con*)

IV. CON: Con phát điên lên được! Chỉ vì con trễ có hai phút đến phòng tập mà thầy gạt tên con ra khỏi đội.

MẸ: (*khước từ cảm xúc của con*)

Quý vị có thấy mình viết ra những câu kiểu như:

"Sao lại có chuyện đó. Mẹ biết trong tim con thật sự thương em mà."

"Con nói gì vậy? Con đã có một bữa tiệc tuyệt vời còn gì – kem này, bánh sinh nhật này, bong bóng nữa này. Hừ, đó là bữa tiệc cuối cùng mà con có đấy!"

"Niềng răng đâu thể làm con đau dữ vậy. Cha mẹ đã đầu tư cả đống tiền vào trong miệng con rồi thì con phải đeo nó, cho dù con có thích hay không!"

"Con không được phép nổi khùng với thầy giáo. Đó là lỗi tại con. Đáng lẽ ra con phải đến đúng giờ chứ."

Về mặt nào đó, đối với rất nhiều người chúng ta, thật dễ buột mồm nói theo cách như thế. Nhưng con cái chúng ta sẽ cảm thấy như thế nào khi chúng nghe vậy? Để dễ hình dung việc cảm xúc bị xem thường thì như thế nào, hãy thử làm những bài tập sau đây:

Hãy tưởng tượng. Bạn đang ở tại sở làm. Thủ trưởng của bạn yêu cầu bạn làm thêm cho ông ấy một việc và ông ấy muốn bạn giao nộp kết quả vào cuối ngày. Bạn đã có ý định thực hiện việc đó ngay lập tức, nhưng vì hàng loạt sự việc khẩn cấp dồn dập ập đến nên bạn quên phéng nó đi. Bạn quay cuồng giải quyết các việc đến nỗi hầu như không có thời gian ăn trưa.

Khi bạn và vài đồng nghiệp đang chuẩn bị ra về thì thủ trưởng đến, yêu cầu bạn trình bày kết quả công việc kia. Lập tức bạn cố giải thích hôm nay bạn đã bận bất thường như thế nào.

Ông ấy cắt lời bạn. Bằng giọng lớn tiếng, giận dữ, ông quát tháo, "Tôi không quan tâm đến những lời bào chữa biện hộ của cô! Cô nghĩ coi tôi trả tiền cho cô để cô làm cái quái quỷ gì – để ngồi bệt suốt ngày hả?" Khi bạn mở miệng ra định nói, ông nạt "Im đi" rồi bước ra thang máy.

Những đồng nghiệp của bạn giả bộ như không nghe thấy gì. Bạn lật đật thu dọn đồ đạc và rời văn phòng. Trên đường về nhà bạn gặp một người bạn. Trong lòng vẫn còn quá ấm ức đến nỗi bạn thấy mình kể tuốt luốt cho anh ấy toàn bộ sự việc vừa xảy ra.

Anh bạn kia liền cố "giúp đỡ" bạn bằng tám cách khác nhau. Khi bạn đọc từng cách đối đáp của anh ấy, hãy dò bắt tần số "phản ứng bột phát" tức thời của bạn đối với chúng và viết ra. (Không có phản ứng đúng hay sai. Bất kể bạn cảm thấy muốn phản ứng kiểu gì đều đúng đắn đối với bạn).

I. Chối bỏ cảm xúc. “Không có lý do gì mà bà phải bực mình cả. Bà bực mình là dại. Chắc tại bà mệt mỏi và thổi phồng mọi thứ ra khỏi bản chất của nó thôi, chứ làm gì đến mức tệ hại như bà thể hiện ra. Thôi nào, cười lên đi... trông bà đẹp hết sẩy khi cười.”

Phản ứng của bạn:

II. Triết lý. “Bà coi. Đời là thế. Mọi sự không phải lúc nào cũng luôn diễn biến theo đúng như ý chúng ta muốn được. Bà phải học cách vượt qua hoàn cảnh đi thôi. Trên đời này không có gì toàn hảo cả.”

Phản ứng của bạn:

III. Khuyên răn . “Bà biết tôi nghĩ bà nên làm gì không? Sáng mai hãy tới thẳng văn phòng sếp của bà mà nói “Thưa, tôi đã sai”. Sau đó ngồi xuống và hoàn thành cấp tập cái việc hôm qua bà đã quên làm. Đừng để bị sập bẫy khi những việc khẩn linh tinh xảy đến. Nếu bà thông minh và muốn giữ công việc của bà thì hãy làm sao để chắc chắn sự việc như vậy không tái diễn nữa.”

Phản ứng của bạn:

IV . Chất vấn . “Chính xác những việc khẩn mà đã khiến bà quên khuấy việc quan trọng do đích thân sếp giao đó là gì?”

“Bà không nhận thấy ông ta sẽ nổi giận thế nào nếu bà không làm xong nó ngay lập tức sao?”

“Việc này hồi nào tới giờ đã từng xảy ra chưa?”

“Sao bà không đi theo ông ấy ra khỏi văn phòng và cố gắng giải thích lại lần nữa?”

Phản ứng của bạn:

V . Bênh vực phía bên kia . "Tôi có thể hiểu được phản ứng của sếp bà. Chắc chắn ông ta đang phải chịu áp lực kinh khủng. Bà may phước là ông ấy không nổi nóng thường xuyên."

Phản ứng của bạn:

VI . Thương hại . "Ối, tội nghiệp không. Khủng khiếp thật. Tôi thấy tội nghiệp cho bà đến muốn khóc đây này!"

Phản ứng của bạn:

VII . Nhà phân tích tâm lý nửa vời . "Có bao giờ bà nghĩ lý do thật sự khiến bà bức bối là bởi vì sếp của bà đại diện cho hình ảnh một người cha trong cuộc đời bà? Hồi nhỏ chắc là bà hay sốt vó mỗi khi không làm hài lòng cha của bà, rồi khi sếp la mắng bà, vụ việc gợi nhắc bà liên tưởng đến nỗi sợ hãi bị khước từ hồi xưa. Có đúng thế không?"

Phản ứng của bạn:

VIII . Thông cảm (một cố gắng nhằm dò bắt cảm xúc của người tiếp chuyện). "Trời, nghe coi bộ sự việc đó khó chịu quá nhỉ. Bị sếp la lối ngay trước mặt những người khác, nhất là sau khi bà đã bù đầu muốn chết với áp lực rồi, thì thật là khó chấp nhận!"

Phản ứng của bạn:

Thế là bạn đã dò tìm ra những phản ứng của bạn đối với những cách đối đáp điển hình mà mọi người hay nói trong tình huống này. Bây giờ tôi muốn chia sẻ với bạn một số kiểu phản ứng của cá nhân tôi. Khi tôi bực mình hay đang bị tổn thương, điều cuối cùng tôi

muốn nghe là lời khuyên, triết lý, phân tích tâm lý, hoặc bày tỏ quan điểm của người kia. Kiểu nói như thế chỉ tổ càng khiến tôi cảm thấy tệ hại hơn trước. Thương hại khiến tôi cảm thấy mình đáng khinh; chất vấn khiến tôi co vòi phòng thủ; và điên tiết nhất trong tất cả các kiểu đối đáp này là khi nghe người kia nói: “Ôi, thôi, quên đi... khơi nó lên nữa thì có ích lợi gì?”

Nhưng để tôi thật sự lắng nghe bạn nói, hãy công nhận nỗi đau bên trong lòng tôi và cho tôi cơ hội nói thêm về những gì khiến tôi bực bội, như thế thì tôi sẽ bắt đầu dịu đi, bớt rối trí hơn, tôi sẽ sáng suốt hơn với cảm xúc của mình và sẽ tìm cách tháo gỡ vấn đề.

Có thể, khi đã nguôi bớt tôi sẽ tự nhủ, “Sếp của mình bình thường rất công bằng... Mình nghĩ mình nên thu xếp làm cái báo cáo đó ngay lập tức và viết báo cáo đó sẽ là ưu tiên đầu tiên của mình vào sáng mai... Nhưng khi mình mang báo cáo vào văn phòng của sếp để nộp, mình sẽ cho ông biết mình đã nghẹn họng như thế nào khi bị nói như vậy... Và mình cũng cho ông ấy biết rằng từ giờ trở đi, nếu ông có phê bình mình thì mình sẽ cảm kích nếu được phê bình riêng.”

Quy trình này không khác gì đối với con cái chúng ta. Bọn chúng cũng có thể tự giúp mình tháo gỡ khúc mắc của mình nếu chúng có được một cái tai biết lắng nghe và nhận được một kiểu phản hồi đầy thông cảm. Nhưng ngôn ngữ cảm thông không tự nhiên vuột ra khỏi miệng chúng ta. Nó không thuộc về “tiếng mẹ đẻ” của chúng ta. Hầu hết chúng ta lớn lên hay bị khước từ cảm xúc. Để trở nên nhuần nhuyễn với ngôn ngữ mới của sự công nhận này, chúng ta cần phải học và luyện tập những phương pháp của nó. Sau đây là một số phương pháp giúp con cái xử lý cảm xúc của chúng.

ĐỂ GIÚP TRẺ XỬ LÝ CẢM XÚC

1. Lắng nghe chăm chú hết sức.

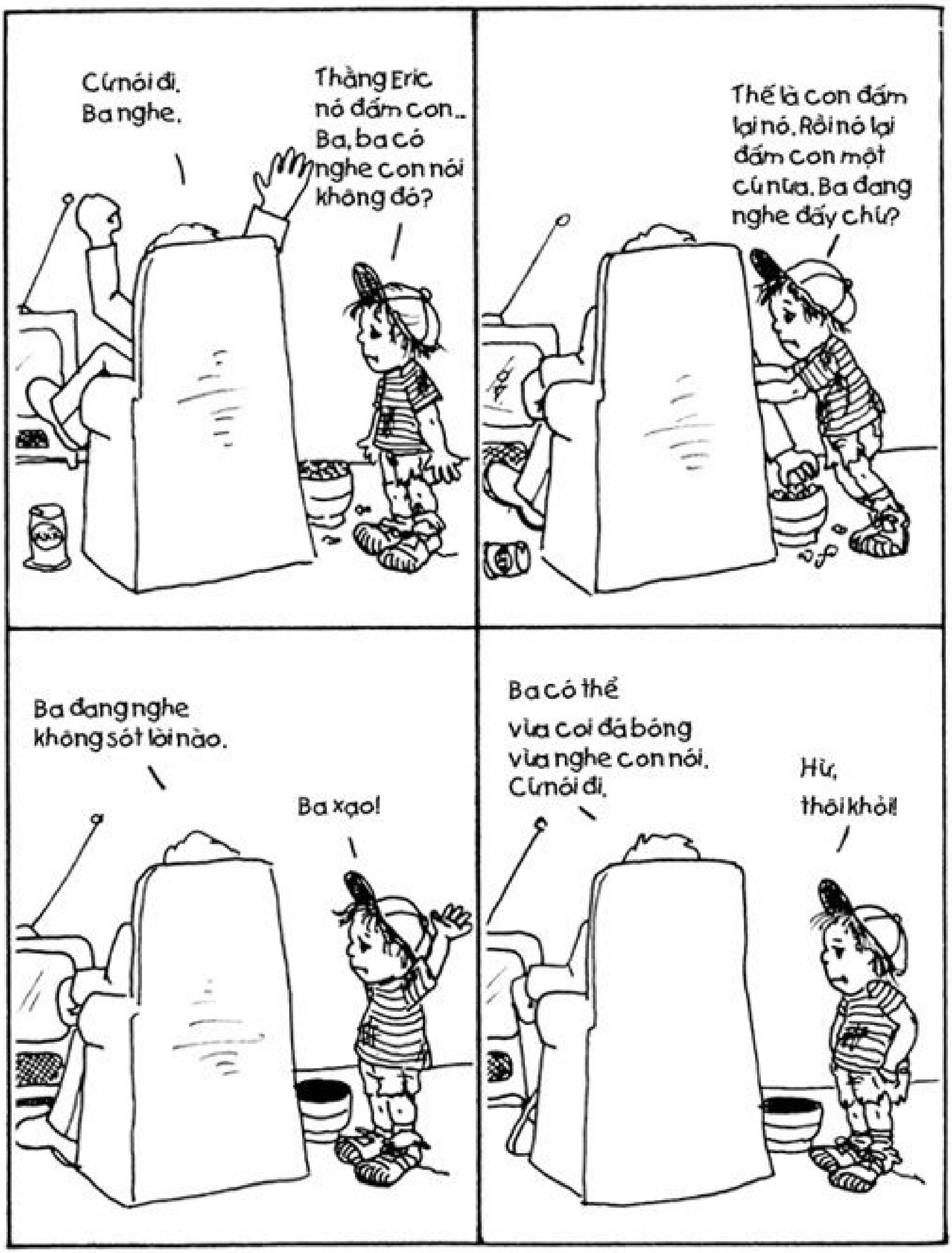
2. Công nhận cảm xúc của chúng bằng những từ cảm thán “Ồ,” “Ừm”... “Ra vậy”.

3. Đặt tên cho cảm xúc của chúng.

4. Nêu ra những ước muốn không thể thực hiện được của chúng.

Trong những trang tiếp theo, bạn sẽ thấy sự tương phản giữa những phương pháp này và cách người ta hay phản ứng với một đứa trẻ đang buồn bực.

THAY VÌ NGHE MỘT CÁCH LƠ ĐỄNH



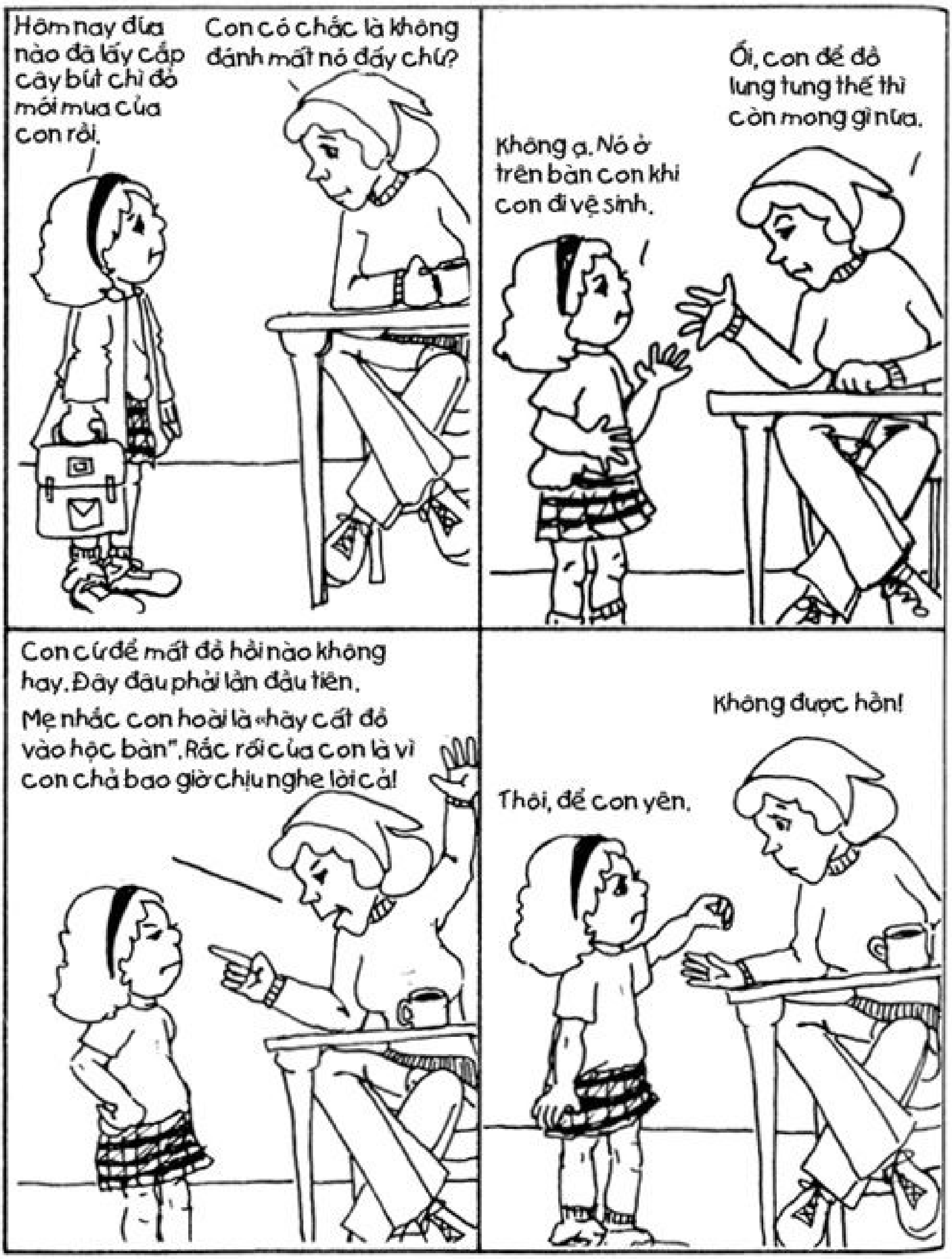
Chẳng khích lệ trẻ nói tí nào khi nó phải cố nói với người chỉ ngoài miệng bảo là đang nghe nó.

I. HÃY CHĂM CHÚ LẮNG NGHE



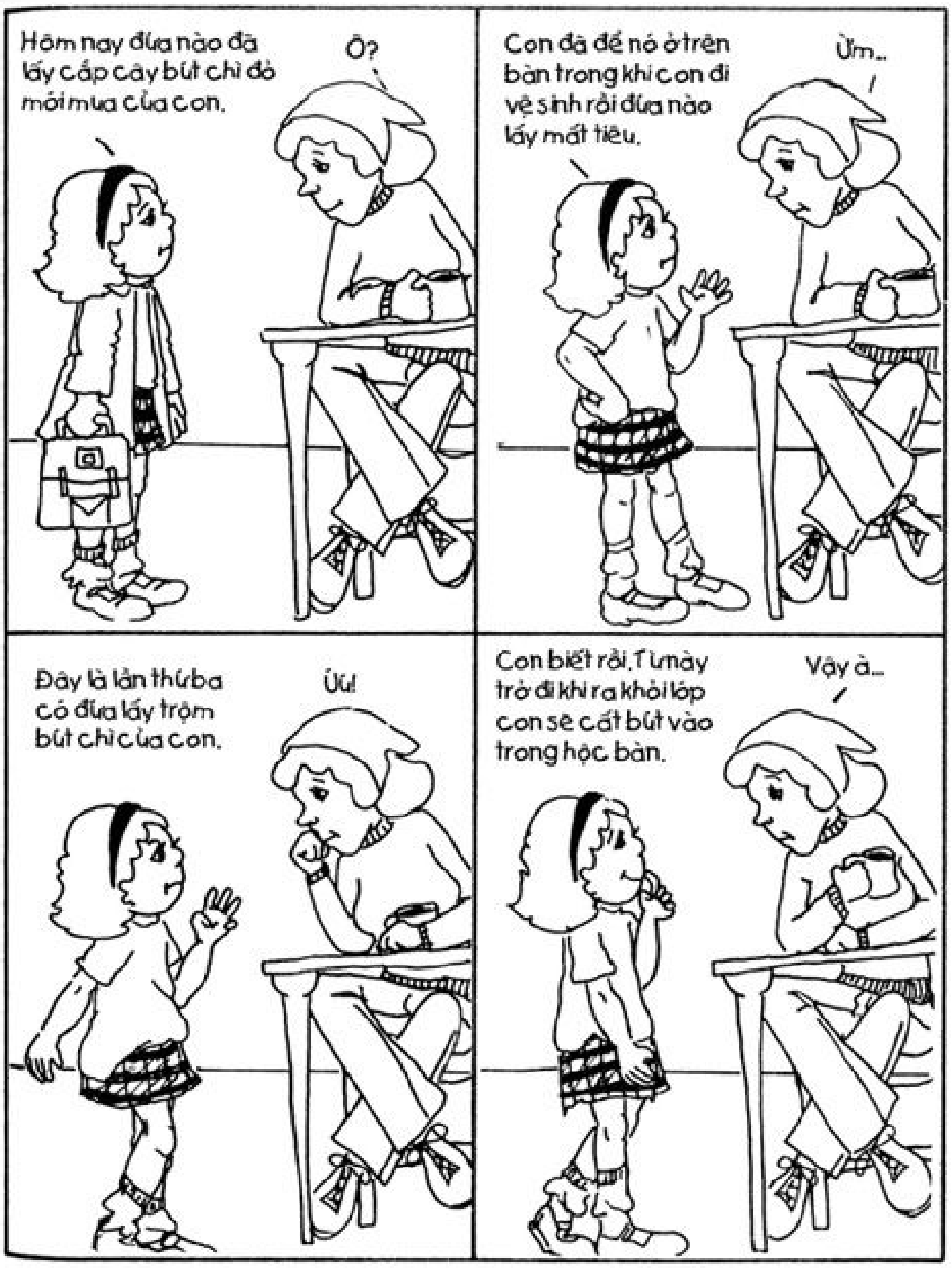
Trẻ sẽ dễ kể về rắc rối của nó hơn nhiều với một phụ huynh lắng nghe chăm chú. Phụ huynh thậm chí không cần phải nói lời nào cả. Sự im lặng đầy thông cảm đã là tất cả những gì đứa trẻ cần.

THAY VÌ CHẤT VẤN VÀ KHUYÊN RĂN



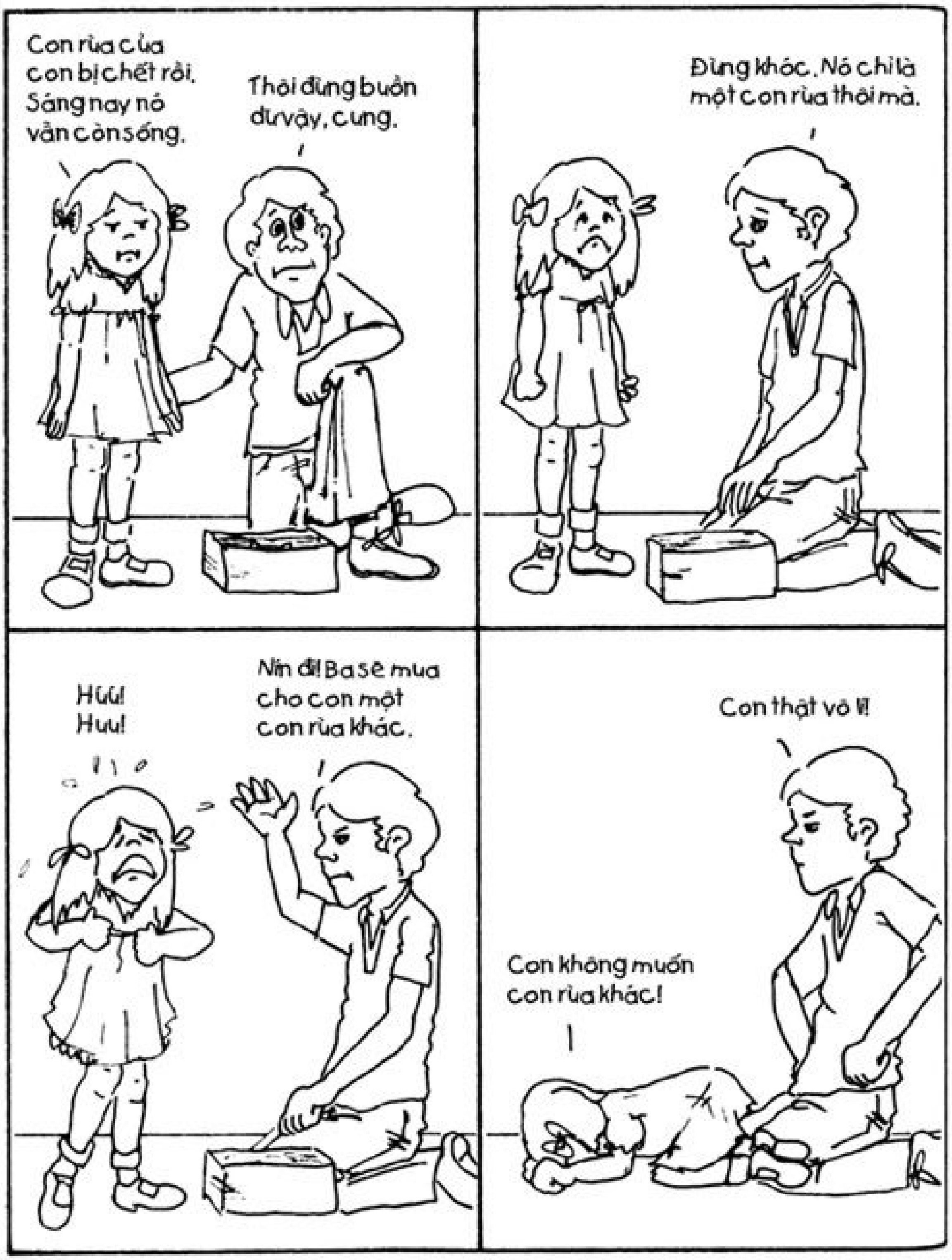
Trẻ rất khó suy nghĩ mạch lạc hoặc có tính xây dựng
khi có người chất vấn, đổ lỗi hay răn đe nó.

II. HÃY CÔNG NHẬN CẢM XÚC CỦA TRẺ BẰNG CÂU NGẮN GỌN "Ồ" HAY "Ô" HAY "ỪM" HAY "À" HAY "RA LÀ VẬY".



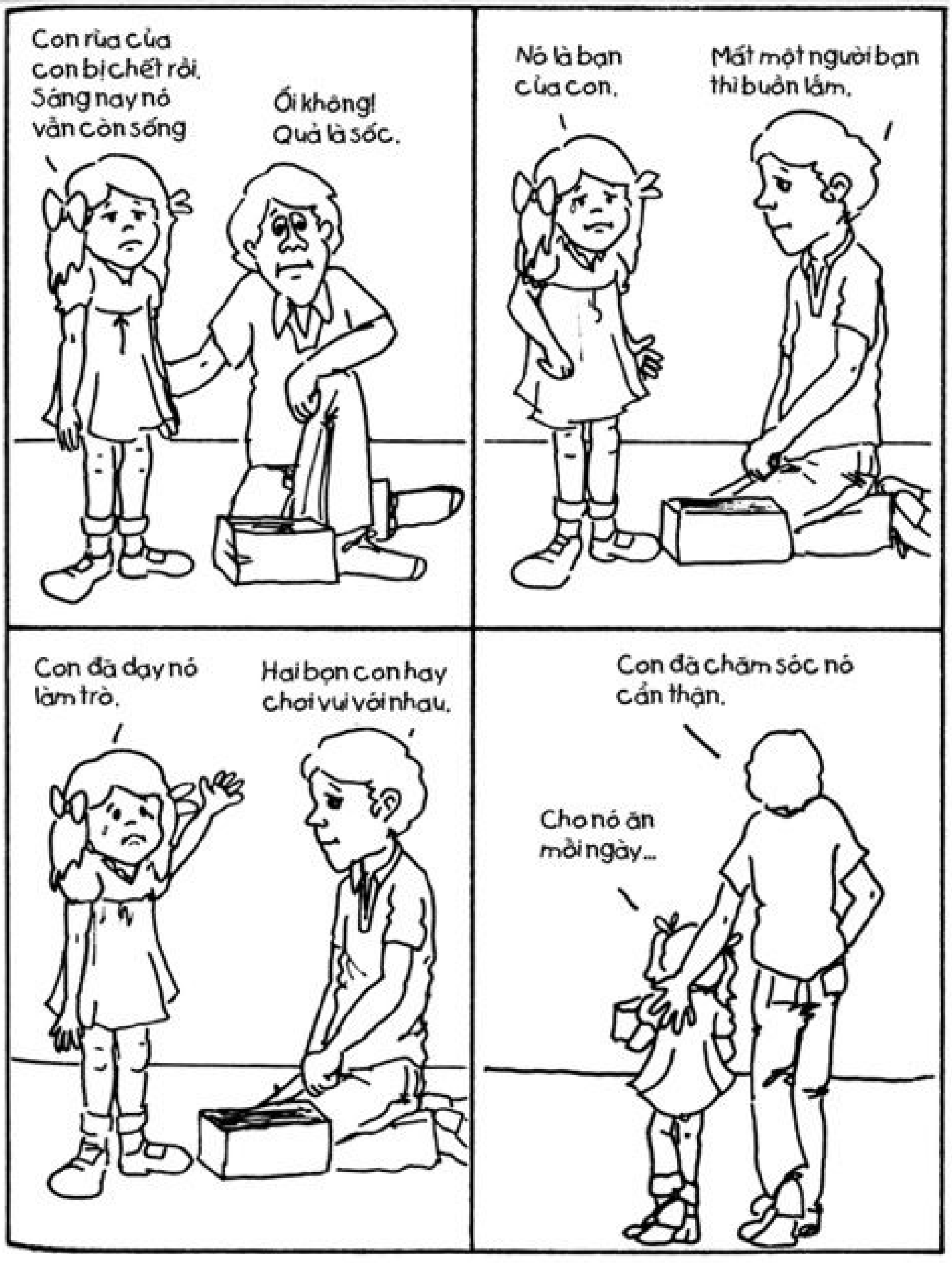
"Ờ... ừm..." hoặc "Ra vậy", "Vậy à" có rất nhiều công dụng tương hỗ. Những lời đơn giản như thế cộng với thái độ quan tâm là lời mời gọi trẻ hãy đào sâu, thăm dò những ý nghĩ và cảm xúc của nó và rồi tự bật ra những giải pháp của chính nó.

THAY VÌ TỪ CHỐI CẢM XÚC



Thật lạ. Khi chúng ta thúc giục trẻ đẩy cảm xúc xấu của nó đi – cho dù tử tế cách nào chăng nữa – dường như trẻ chỉ buồn bực hơn mà thôi.

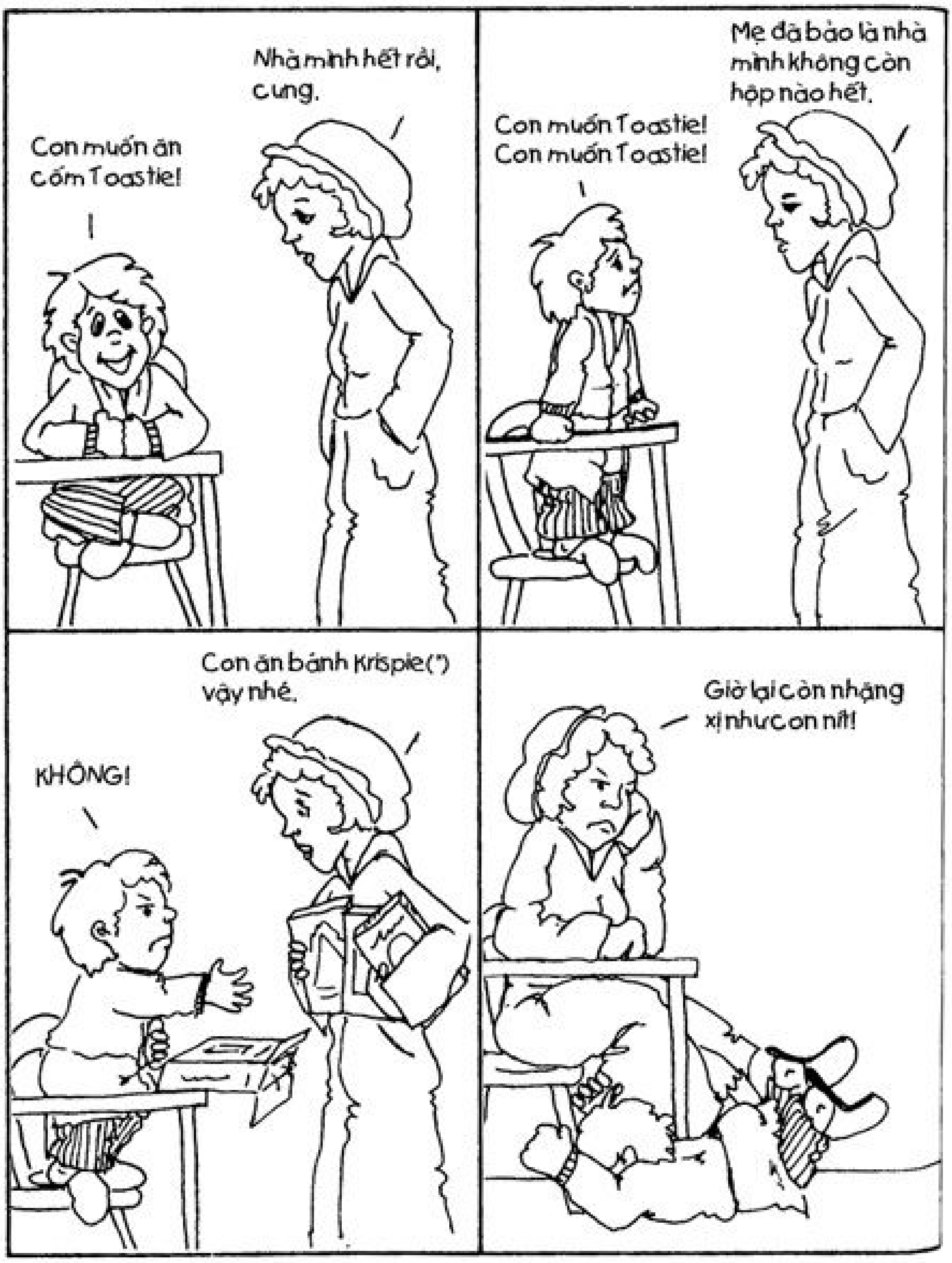
III. ĐẶT TÊN CHO CẢM XÚC CỦA TRẺ



Cha mẹ thường không phản hồi trẻ theo kiểu này, bởi vì họ sợ rằng đặt tên cho cảm xúc của trẻ sẽ làm tình hình tệ hơn.

Sự thật thì ngược lại. Đứa trẻ sẽ cảm thấy được an ủi sâu sắc khi nghe được lời mô tả những gì nó đang trải qua. Trẻ cảm thấy có người công nhận kinh nghiệm bên trong lòng nó.

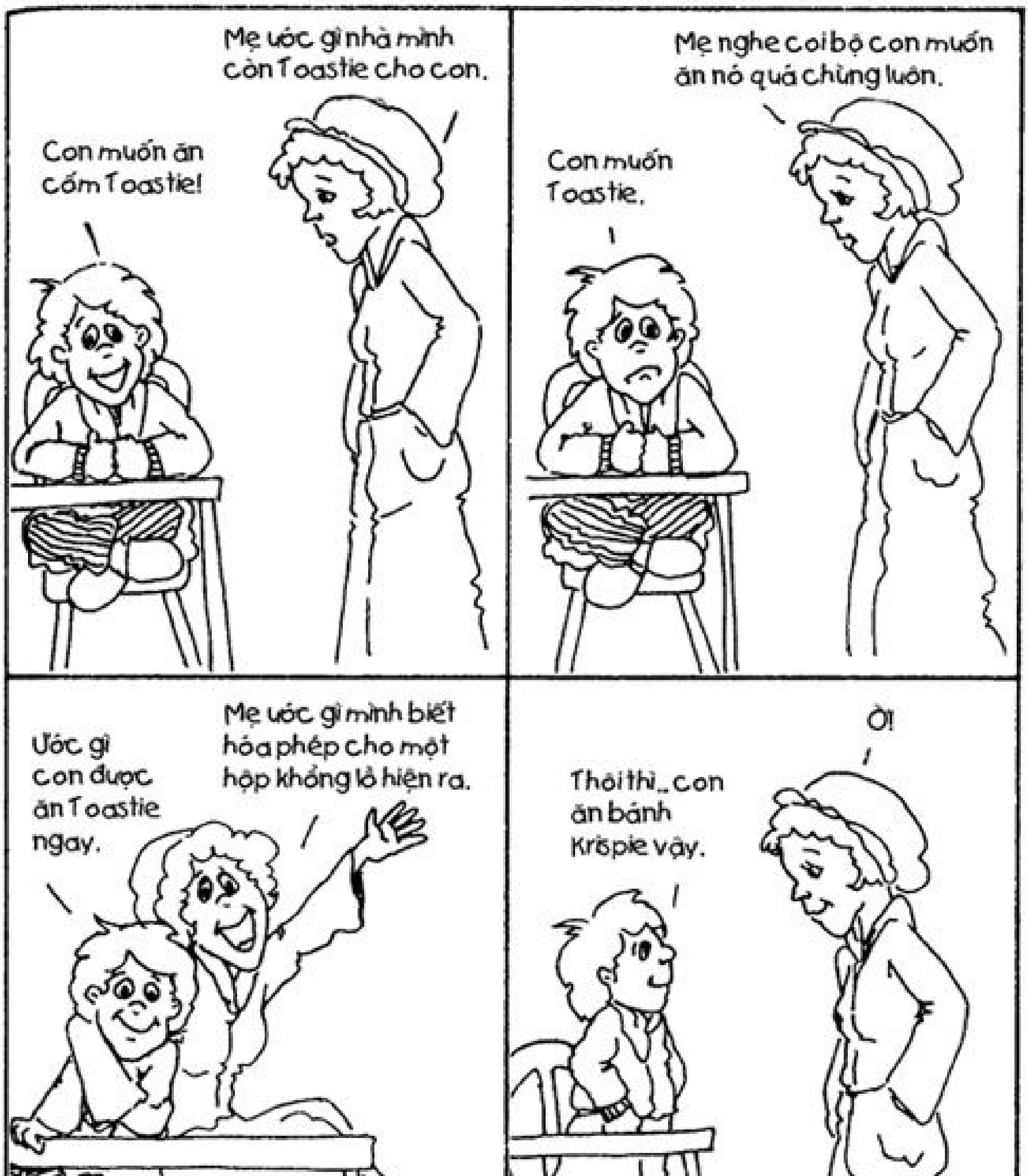
THAY VÌ GIẢNG GIẢI LÝ LẼ



Khi trẻ muốn cái gì mà nó không thể có, người lớn thường dùng lý lẽ giải thích tại vì sao mà nó không có thứ đó. Thường thì càng giải thích, nó càng phản đối dữ dội.

* Toast Crunck: nhãn hiệu cốm bắp dùng để ăn sáng do hãng General Mills và Nestle sản xuất. Còn Rice Krispies là nhãn hiệu cốm dẻo đóng thành bánh vuông hoặc thành thanh dài, dùng để ăn vặt hoặc tráng miệng, và thường dùng cho thiếu nhi đi cắm trại – (ND).

IV. NÊU RA NHỮNG ƯỚC MUỐN KHÔNG THỰC HIỆN ĐƯỢC CỦA TRẺ



Đôi khi có người hiểu mình muốn gì đó đến mức nào sẽ làm cho thực tế trở nên dễ chịu hơn nhiều.

Vậy là bạn có bốn phương pháp sơ cứu khả thi để đối phó với đứa trẻ đang làm nũng: lắng nghe chăm chú, công nhận cảm xúc của trẻ bằng câu ngắn gọn, đặt tên cho cảm xúc của trẻ, và nêu ra những ước muốn không thực hiện được của trẻ.

Nhưng quan trọng hơn bất kỳ lời nói nào chúng ta sử dụng là thái độ của chúng ta. Nếu thái độ của chúng ta không phải là thái độ thông cảm, thì bất kể chúng ta nói gì cũng đều sẽ bị đứa trẻ cảm nhận là giả tạo hoặc muốn khống chế nó. Những lời nói chất chứa sự cảm thông thật lòng của chúng ta sẽ truyền tải thẳng tới trái tim đứa trẻ.

Trong số bốn kỹ năng được minh họa ở đây có lẽ kỹ năng lắng nghe cảm xúc đang tuôn trào của trẻ là khó nhất, sau đó tới kỹ năng "đặt tên cho cảm xúc đó". Cần phải tập luyện và tập trung mới có thể nhìn vào và nhìn xa hơn những gì trẻ đang nói để xác định cảm xúc thật của nó là gì. Tuy nhiên, việc này cực kỳ quan trọng bởi vì chúng ta đang cung cấp vốn từ ngữ cho trẻ để trẻ biết cách mô tả thực tế nội tâm của nó. Một khi trẻ biết từ vựng để diễn đạt những gì nó đang trải qua thì nó có thể bắt đầu xử lý cảm xúc của mình.

Bài tập tiếp theo đây gồm một danh sách liệt kê sáu câu khẳng định mà trẻ hay nói với cha mẹ nó. Vui lòng đọc kỹ từng câu và suy gẫm để tìm ra:

1. Một hoặc hai từ mô tả cảm xúc trẻ đang cảm nhận.

2. Một câu khẳng định mà bạn có thể nói với trẻ để chứng tỏ cho trẻ thấy là bạn hiểu được cảm xúc của nó.

CÔNG NHẬN CẢM XÚC CỦA TRẺ		
Đứa	Tìm một cụm từ mô tả	Dùng câu khẳng định để thể hiện là bạn

trẻ nói:	những gì trẻ có thể đang cảm nhận	hiểu cảm xúc của trẻ (đừng chất vấn hoặc khuyên răn)

VÍ DỤ: "Bác tài xế xe buýt quát con, thế là tụi nó phá lên cười rần rần."	*Quê độ*	***Vậy thì quê chết lên được, (hoặc) Nghe vậy coi bộ quê quá.***

1. "Con muốn đấm vào mũi thằng Michael!"	<u>*Cảm xúc của trẻ*</u>	***Bạn hiểu cảm xúc của trẻ***
2. "Trời mưa có chút xíu mà cô giáo bảo cả lớp không thể đi dã ngoại được. Cô kỳ quá."	<u>*Cảm xúc của trẻ*</u>	***Bạn hiểu cảm xúc của trẻ***
3. "Mary mời con dự sinh nhật bạn ấy, nhưng con không biết..."	<u>*Cảm xúc của trẻ*</u>	***Bạn hiểu cảm xúc của trẻ***
4. "Con không biết tại sao thầy cô nào cũng phải chất đầy bài tập về nhà lên đầu tụi con vào cuối tuần!"	<u>*Cảm xúc của trẻ*</u>	***Bạn hiểu cảm xúc của trẻ***
5. "Hôm nay tụi con có giờ tập bóng chày mà con không thể đánh được quả nào vào hố."	<u>*Cảm xúc của*</u>	***Bạn hiểu cảm xúc của trẻ***

	<u>*trẻ*</u>	
6. “Janey sắp chuyển trường rồi, mẹ. Bạn ấy là bạn thân nhất của con.”	<u>*Cảm xúc của trẻ*</u>	***Bạn hiểu cảm xúc của trẻ***

Bạn nhận thấy chúng ta cần phải mất bao nhiêu công sức và trí não mới làm cho trẻ biết là bạn hiểu những gì nó đang cảm nhận? Đối với hầu hết chúng ta, không dễ gì chúng ta tự nhiên nói được những câu kiểu như:

“Trời đất, nghe bộ con tức giận quá!” hoặc

“Vậy chắc là con thất vọng lắm.” hoặc

“Ờm. Chắc là con đang phân vân không biết có nên đi dự tiệc hay không,” hoặc

“Ồ, nghe như con phẫn nộ với chuyện bài tập về nhà” hoặc

“Ôi, thế thì thất vọng lắm!” hoặc

“Bạn thân chuyển đi trường khác thì còn gì buồn bằng.”

Tuy nhiên chính những câu khẳng định kiểu như vậy sẽ đem lại cho trẻ niềm an ủi, để chúng tự do bắt đầu xử lý vấn đề của chúng. (Nhân tiện, đừng cố sử dụng từ ngữ quá đao to búa lớn. Cách dễ nhất cho trẻ học từ vựng mới là để trẻ nghe từ đó được sử dụng đúng ngữ cảnh.)

Có thể bạn đang nghĩ: “Ừm, trong bài tập này tôi có khả năng đưa ra phản ứng ban đầu chứng tỏ sự thông hiểu của mình, không ít thì

nhiều. Nhưng sau đó thì cuộc đàm thoại giữa tôi và con sẽ đi tới đâu? Tôi sẽ tiếp tục như thế nào? Tiếp theo tôi đưa ra lời khuyên có được không?"

Hãy kiềm giữ lời khuyên răn lại. Tôi biết bạn rất nôn nóng muốn giải quyết vấn đề giùm cho con của bạn bằng một giải pháp tức thì.

"Mẹ, con mệt quá!"

"Thế thì nằm xuống nghỉ đi."

"Mẹ, con đói bụng."

"Thế thì ăn gì đó đi."

"Mẹ, con không đói."

"Thôi thì đừng ăn nữa."

Hãy chống lại cám dỗ "làm cho tốt hơn" ngay lập tức. Thay vì đưa ra lời khuyên răn, hãy tiếp tục công nhận và phản ánh cảm xúc của trẻ.

Sau đây là một ví dụ cho ý kiến của tôi. Một người cha trong nhóm hội thảo của chúng tôi kể lại việc cậu quý tử của ông vừa đi học về, vào đến nhà là hét ầm lên câu đầu tiên mà bạn đã ghi trong phần bài tập: "Con muốn đấm vào mũi thằng Michael!"

Người cha đó bảo với chúng tôi, "Bình thường thì cuộc đối thoại của hai cha con sẽ diễn ra như thế này:"

CON: Con muốn đấm vào mũi thằng Michael!

CHA: Sao vậy? Có chuyện gì xảy ra?

CON: Nó quẳng tập của con xuống đất!

CHA: Hừ, con đã làm gì nó trước phải không?

CON: Không!

CHA: Con chắc chứ?

CON: Con thề, con không bao giờ đụng tới nó.

CHA: Hừ, Michael là bạn của con. Nếu làm theo lời khuyên của ba thì con sẽ quên chuyện đó liền. Con biết là con đâu có ngoan hoàn toàn. Đôi khi con bất thần kiếm chuyện rồi đổ lỗi cho người khác – giống như cách con hay đổ thừa cho anh vậy.

CON: Không phải. Nó kiếm chuyện với con trước... mà thôi, con không nói chuyện với ba nữa!

Nhưng người cha đã tham dự buổi hội thảo chuyên đề giúp con cái xử lý cảm xúc của chúng, và đây mới thật sự là câu chuyện đã diễn ra:

CON: Con muốn đấm vào mũi thằng Michael!

CHA: Trời, con tức giận quá.

CON: Con muốn đấm vào giữa cái mặt phèn phẹt của nó!

CHA: Con phát điên với nó đến thế cơ!

CON: Ba có biết cái thằng bắt nạt đó đã làm gì không? Nó giật tập của con ở trạm xe buýt và quẳng xuống đất. Vô cớ!

CHA: Hừmm!

CON: Con cá là tại vì nó tưởng con đã làm bể con chim bằng đất sét thô thiển của nó trong phòng mỹ thuật!

CHA: Con nghĩ vậy à.

CON: Phải đó, ba. Nó cứ nhìn chằm chằm vào con trong lúc nó la thét.

CHA: Ồ.

CON: Nhưng con đâu có làm bể. Con đâu có làm!

CHA: Con *biết rõ* con không làm.

CON: Ừm, con không cố ý! Con đâu thể tránh được khi thằng ngốc Debby xô con vào bàn.

CHA: Thì ra Debby xô con.

CON: Đúng rồi. Nhiều thứ đổ ụp xuống, nhưng món duy nhất bị bể là con chim. Con không cố ý làm bể nó. Con chim của nó khá đẹp.

CHA: Ờ, đúng là con không cố ý làm bể nó.

CON: Dạ. Nhưng nó không tin con.

CHA: Con không tin là nó tin con nếu con nói cho nó nghe sự thật.

CON: Con không biết... Để con thử nói với nó xem sao – cho dù nó có tin con hay không. Con nghĩ nó nên xin lỗi con vì đã quẳng tập con xuống đất!

Người cha rất kinh ngạc. Ông không hề hỏi một câu nào và đứa trẻ tự động kể cho nghe ông toàn bộ câu chuyện. Ông không khuyên răn lời nào mà đứa con tự tìm ra hướng giải quyết của nó. Ông dường như không thể tin nổi mình lại giúp đỡ đắc lực cho con chỉ bằng cách lắng nghe và công nhận cảm xúc của nó.

Làm bài tập được viết ra và đọc một mẩu đối thoại mẫu là một chuyện. Đem những kỹ năng lắng nghe vào hành động trong một tình huống thật với con cái bạn lại là chuyện khác. Những phụ huynh trong nhóm của chúng tôi thay phiên nhau đóng vai luyện tập trước khi ứng phó với tình huống thật ở nhà.

Trong trang sau, bạn sẽ thấy một bài tập đóng vai để cho bạn thử cùng với một người bạn hay với vợ (chồng) bạn. Hãy phân vai xem bạn quyết định đóng vai con hay đóng vai phụ huynh, sau đó chỉ đọc phần vai mà bạn đang đóng.

TÌNH HUỐNG CỦA TRẺ

(Dành cho người đóng vai con)

I. Bác sĩ nói bạn bị dị ứng và cần tiêm hàng tuần để không bị hắt xì hoài. Đôi lần tiêm thấy đau đau, và đôi lần bạn hầu như không cảm thấy gì hết. Mũi tiêm hôm nay thuộc loại đau thấu trời. Sau khi rời phòng khám của bác sĩ, bạn muốn cho cha hoặc mẹ bạn biết bạn cảm thấy ra sao.

Phụ huynh của bạn sẽ phản hồi lại bạn theo hai cách khác nhau. Cách đầu tiên, cảm xúc của bạn sẽ bị khước từ nhưng bạn cố hết sức làm cho phụ huynh hiểu. Khi cuộc đàm thoại kết thúc một cách tự nhiên, hãy tự hỏi xem bạn đang cảm thấy gì, rồi chia sẻ câu trả lời của bạn với người đóng vai phụ huynh bạn.

Hãy bắt đầu bối cảnh bằng cách bạn vừa xoa cánh tay vừa nói:

“B *ác sĩ suýt giết chết con bằng mũi tiêm vừa rồi!”*

II. Tình huống cũng tương tự, chỉ có điều lần này phụ huynh của bạn phản ứng khác đi. Một lần nữa, khi cuộc đàm thoại kết thúc một cách tự nhiên, hãy tự hỏi xem lần này bạn cảm thấy gì, rồi chia sẻ câu trả lời với người đóng vai phụ huynh bạn.

Lần này cũng bắt đầu bằng cách bạn vừa xoa cánh tay vừa nói:

“B *ác sĩ suýt giết chết con bằng mũi tiêm vừa rồi!”*

Sau khi đã đóng vai con hai lần xong, bạn sẽ muốn đổi vai để trải nghiệm quan điểm của phụ huynh trong bối cảnh này.

Tình huống của phụ huynh

(Dành cho người đóng vai phụ huynh)

I. Mỗi tuần bạn phải đưa con bạn đi tới bác sĩ để tiêm một lần vì con bạn bị dị ứng. Mặc dù bạn biết con bạn sợ đi tiêm, nhưng bạn cũng biết hầu hết mọi mũi tiêm sẽ chỉ đau chừng một giây rồi thôi. Hôm nay sau khi rời phòng khám của bác sĩ, con bạn nhăn nhó kêu ca.

Bạn sẽ đóng cảnh này hai lần. Lần đầu bạn cố làm cho con ngừng kêu ca bằng cách khước từ cảm xúc của nó. Hãy dùng những câu khẳng định sau đây (nếu bạn thích, bạn có thể nghĩ ra những câu khẳng định của riêng bạn):

“Đâu nào, làm gì mà đau dữ vậy.”

"Con cứ nhắng nhít lên chẳng vì cái gì."

"Anh con không bao giờ kêu rêu khi tiêm nhé."

"Con làm như con là trẻ sơ sinh không bằng."

"Ờ, tốt hơn con phải ráng làm quen với việc tiêm bị đau đi. Đằng nào thì mỗi tuần con đều phải tiêm một lần mà."

Sau khi cuộc đàm thoại kết thúc một cách tự nhiên, hãy tự hỏi xem bạn đang cảm thấy gì, rồi chia sẻ câu trả lời của bạn với người đóng vai con bạn.

Rồi con bạn sẽ bắt đầu đóng lại cảnh này.

II. Bối cảnh vẫn giống y như trước, chỉ có điều lần này bạn thật sự lắng nghe con bạn.

Phản ứng của bạn hàm ý bạn vừa lắng nghe vừa công nhận bất kỳ cảm xúc nào con bạn đang cảm thấy. Chẳng hạn:

"Nghe là thấy đau quá trời rồi."

"Chắc là đau lắm."

"Ừm, tệ thật!"

"Đau cứ hệt như cơn đau con ước cho kẻ thù của con phải chịu vậy á."

"Mỗi tuần lại phải tiêm một mũi đâu phải dễ. Mẹ cược là con sẽ mừng khi nó kết thúc."

Khi cuộc đối thoại kết thúc một cách tự nhiên, hãy tự hỏi lần này bạn cảm thấy như thế nào và hãy chia sẻ câu trả lời của bạn.

Con bạn sẽ đóng vai này một lần nữa.

Sau khi đã đóng vai phụ huynh hai lần xong, bạn sẽ muốn đổi vai để trải nghiệm quan điểm của con trong bối cảnh này.

Khi bạn đóng vai đứa trẻ có cảm xúc bị dẹp qua bên và bị khước từ, bạn có thấy mình càng ngày càng trở nên tức giận hơn? Ban đầu bạn bực mình vì mũi tiêm đau quá, nhưng về sau bạn lại tức giận vì phụ huynh của bạn?

Khi bạn đóng vai người mẹ (cha) đang cố ngăn lời phàn nàn của con mình, bạn có thấy mình càng ngày càng trở nên nổi cáu vì đứa con "không biết phải trái" của mình?

Đó thường là cách sự việc tiến triển khi cảm xúc bị khước từ. Cha mẹ và con cái trở nên càng ngày càng tách xa nhau ra.

Khi đóng vai một phụ huynh công nhận cảm xúc của con hơn là phản đối, bạn có thấy tranh cãi không có chỗ trong cuộc chuyện trò giữa hai mẹ con? Bạn có trải nghiệm sức mạnh rằng mình có thể giúp con mình thật sự?

Khi đóng vai đứa trẻ có cảm xúc được công nhận, bạn có cảm thấy mình được tôn trọng hơn? Bạn có cảm thấy tình yêu thương đối với cha mẹ bạn? Cơn đau do mũi tiêm của bạn sẽ dễ chịu đựng hơn khi có người biết được nó đau đến cỡ nào? Bạn có sẵn sàng đối mặt với mũi tiêm tuần tới?

Khi công nhận cảm xúc của con cái, chúng ta đã làm cho con một dịch vụ vĩ đại. Chúng ta đã để con chạm vào thực tế nội tâm của nó. Và khi trẻ biết rõ về thực tế đó thì trẻ sẽ huy động sức mạnh để bắt đầu xử lý nó.

BÀI LUYỆN TẬP

1. Ít nhất một lần trong tuần này bạn sẽ nói chuyện với con bạn theo kiểu công nhận cảm xúc của nó. Hãy ghi vào khoảng chấm chấm của mẩu đàm thoại dưới đây những gì vẫn còn tươi rói trong đầu bạn mà bạn định sẽ nói với con?

CON: ....

PHỤ HUYNH: ....

CON: ....

PHỤ HUYNH: ....

CON: ....

PHỤ HUYNH: ....

CON: ....

2. Hãy đọc phần II của chương này. Bạn sẽ tìm thấy những nhận xét bổ sung về những kỹ năng này, những câu hỏi hay được nêu ra nhất, và những lời kể của phụ huynh, bày tỏ họ đã áp dụng kỹ năng mới này ở nhà như thế nào.

Ghi nhớ

Giúp trẻ xử lý cảm xúc của chúng

Trẻ cần thấy cảm xúc của mình được công nhận và được tôn trọng

1. Bạn có thể lắng nghe một cách im lặng và chăm chú.

2. Bạn có thể công nhận cảm xúc của trẻ bằng một từ hoặc một âm.

"Ồ… Ừm… Ra vậy".

3. Bạn có thể đặt tên cho cảm xúc của chúng

"Nghe sao thất vọng ghê!"

4. Bạn có thể nêu ra những ước muốn không thực hiện được của chúng

"Mẹ ước gì mẹ có thể làm chuối chín ngay lập tức cho con ăn!"

* * *

Phải công nhận tất cả mọi cảm xúc.

Phải ngăn chặn một số hành vi cụ thể.

"Mẹ thấy con tức giận em đến thế nào. Nói với em con muốn gì bằng lời, không phải bằng nắm đấm."

PHẦN II:

NHẬN XÉT, BĂN KHOĂN VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA PHỤ HUYNH

1. Có nhất thiết quan trọng là tôi luôn luôn phải cảm thong với con cái?

Không. Phần lớn cuộc chuyện trò của chúng ta với con cái là chuyện trò ngẫu nhiên. Nếu trẻ nói "Mẹ, hôm nay con quyết định tới nhà David sau khi đi học về" thì hầu như không nhất thiết phụ huynh

phải đáp lại: “Vậy là con quyết định chiều nay đi thăm bạn”. Chỉ cần câu nói đơn giản “Cảm ơn con đã báo cho mẹ biết” đã là một sự công nhận hữu hiệu. Thời điểm phụ huynh cần thông cảm là khi trẻ muốn bạn biết tâm trạng của nó – nó đang cảm thấy như thế nào. Khi nhắc lại những cảm xúc tích cực của con cái có thể để lộ ra cho chúng ta thấy một số vấn đề. Rằng không khó cho chúng ta phản ứng lại nỗi hồ hởi của đứa trẻ “Hôm nay con được 97 điểm môn toán!” bằng vẻ phấn khích tương tự, “97! Ôi, thế thì con vui lắm nhỉ!”

Chính những *cảm xúc tiêu cực* của trẻ mới đòi hỏi đến kỹ năng thông cảm của chúng ta. Đó là lúc chúng ta cần vượt qua những cám dỗ thông thường là phớt lờ, khước từ, giảng đạo, chỉnh lưng v.v... Một người cha kể, điều giúp ông trở nên nhạy cảm hơn với những nhu cầu cảm xúc của con trai mình là khi ông bắt đầu so sánh những cảm xúc buồn phiền, ray rứt của con giống như những vết bầm tím trên cơ thể. Về phương diện nào đó, hình ảnh vết cắt hay vết thương giúp ông nhận ra con mình đòi hỏi được quan tâm chú ý đến cảm xúc đau đớn của nó một cách nghiêm túc và ngay lập tức hệt như khi nó bị thương trầy trụa đầu gối.

2. Có gì sai khi hỏi thẳng con

“Tại sao con lại cảm thấy như thế?”

Có những trẻ có thể nói cho bạn biết tại sao chúng sợ hãi, giận dữ, hay buồn rầu. Tuy nhiên, đối với hầu hết trẻ, câu hỏi “Tại sao?” chỉ làm trầm trọng thêm vấn đề của chúng. Ngoài nỗi ấm ức ban đầu, giờ chúng lại bị buộc phải phân tích nguyên nhân và phải đưa ra lời giải thích thỏa đáng cho việc chúng cảm thấy như vậy. Rất thường xuyên trẻ không biết tại sao mà chúng cảm thấy như thế. Cũng có những lúc chúng do dự không muốn giải thích với bạn, bởi vì chúng sợ rằng

trong mắt người lớn lý do của chúng có vẻ không đủ thuyết phục. (“Có vậy thôi mà con cũng khóc à?”)

Sẽ hữu ích hơn cho đứa trẻ đang buồn khi nghe “Mẹ thấy hình như có chuyện làm con buồn” hơn là hỏi “Có chuyện gì xảy ra vậy?” hoặc “Sao con lại buồn vậy?”. Trẻ sẽ dễ nói chuyện với người lớn công nhận những gì nó đang cảm thấy hơn là người bắt ép nó phải giải thích.

3. Tiến sĩ nói chúng tôi nên để cho con cái biết chúng tôi đồng ý với những cảm xúc của chúng?

Trẻ em không cần cảm xúc của chúng được đồng ý; chúng cần cảm xúc của chúng được công nhận. Câu khẳng định “Con đúng đó” có lẽ làm trẻ hể hả khi nghe vào khoảnh khắc đó nhưng đồng thời nó có thể ngăn trẻ tự mình suy nghĩ rốt ráo về vấn đề.

Ví dụ:

CON: Cô giáo bảo cô sẽ hoãn vở kịch của lớp lại. Cô ác quá à!

CHA: Sau tất cả những buổi tập luyện công phu ư? Ba đồng ý với con. Cô ấy ác thật khi làm thế!

Chấm dứt thảo luận.

Hãy để ý xem, sẽ dễ hơn biết chừng nào cho trẻ suy nghĩ một cách xây dựng khi cảm xúc của nó được công nhận:

CON: Cô giáo bảo cô sẽ hoãn vở kịch của lớp lại. Cô ác quá à!

CHA: Chắc là con thất vọng ghê gớm lắm. Con đang mong chờ nó cơ mà.

CON: Phải đó ba. Chỉ vì mấy đứa đùa cợt trong lúc tập kịch thôi. Đó là do lỗi *của tụi nó* chứ bộ.

CHA: (*im lặng lắng nghe*)

CON: Cô còn nổi khùng lên vì không đứa nào thuộc vai của mình hết.

CHA: Vậy à.

CON: Cô bảo nếu tụi con "sửa đổi" thì cô sẽ cho tụi con một cơ hội nữa... Tốt hơn con đi dợt lại vai của mình đây. Tối nay ba chỉnh cho con nhe, ba?

Kết luận: Trong khoảnh khắc trầm uẩn, tức giận, những gì con người dù ở độ tuổi nào chăng nữa đều có thể thể hiện là không đồng ý hoặc bất mãn; họ cần ai đó nhận ra họ đang trải nghiệm những gì.

4. Nếu việc bày tỏ cho con tôi biết tôi hiểu con là quan trọng thì, có gì sai không khi tôi nói "Mẹ hiểu con cảm thấy thế nào"?

Vấn đề khi bạn nói "Mẹ hiểu con cảm thấy thế nào" là có trẻ không tin bạn. Chúng sẽ đáp lại "Không phải. Mẹ không biết gì hết". Nhưng nếu bạn coi rắc rối của trẻ là đặc biệt ("Ngày đầu tiên đi học hồi hộp lắm – bao nhiêu điều mới phải làm quen") thì trẻ biết bạn thật sự hiểu.

5. Giả sử tôi đã cố gắng xác định cảm xúc của con nhưng hóa ra tôi xác định sai. Thế gì làm sao?

Không có gì hại cả. Con bạn sẽ mau chóng sửa sai cho bạn.

Ví dụ:

CON: Ba, bài kiểm tra của tụi con bị hoãn lại tới tuần sau!

CHA: Vậy là con thở phào nhẹ nhõm.

CON: Không, con muốn khùng thì có! Giờ thì tuần sau con phải học lại y chang đống bài đó.

CHA: À, ra vậy. Con đã hy vọng sẽ vượt qua nó cho rồi.

CON: Dạ!

Sẽ là tự tin thái quá nếu ai đó bảo đảm mình luôn luôn biết chính xác người khác đang cảm thấy gì. Tất cả những gì chúng ta có thể làm là cố gắng hiểu cảm xúc của con mình. Dù chúng ta sẽ không luôn thành công, nhưng nỗ lực của chúng ta thường được đề cao.

6. Tôi biết cảm xúc nên được công nhận, nhưng tôi thấy khó biết cách phản hồi như thế nào khi nghe “Mẹ kỳ cục” hoặc “Con ghét mẹ” từ chính miệng con mình.

Nếu câu “Con ghét mẹ” làm bạn bực tức, có lẽ bạn muốn cho con bạn biết rằng “Mẹ không thích nghe con nói như thế. Nếu con giận dữ về cái gì thì hãy nói cho mẹ biết bằng cách khác. Như vậy mẹ có thể sẽ giúp được con.”

7. Có cách nào khác để giúp đứa trẻ đang tức tối ngoài việc để cho nó biết bạn hiểu cảm xúc của nó? Con trai tôi rất khó tha thứ cho bất kỳ sự thất vọng nào. Thỉnh thoảng tôi công nhận cảm xúc của nó bằng cách nói “Chắc con tuyệt vọng ghê lắm!” nhưng dường như không ăn thua; thường thì lúc đang có tâm trạng bực bội nó thậm chí không thèm nghe tôi nói gì.

Những phụ huynh trong nhóm hội thảo của chúng tôi đã nhận ra

rằng khi con họ vô cùng tức bực thì đôi khi một hình thức vận động thân thể sẽ có thể giúp trẻ giảm bớt phần nào cảm xúc đau đớn. Tôi đã nghe nhiều câu chuyện về những đứa trẻ đang giận dữ sẽ dịu đi sau khi đấm gối, nện búa vào thùng các-tông cũ, đập và nhào đất sét, gầm rống lên như sư tử, phóng phi tiêu. Nhưng một hành động có vẻ thoải mái hơn đối với phụ huynh khi chứng kiến, và hài lòng hơn đối với trẻ khi thực hiện, là vẽ cảm xúc của nó ra. Hai ví dụ dưới đây xảy ra trong tuần chúng tôi nhóm họp:

Tôi vừa tham dự một buổi hội thảo trở về thì thấy thằng con ba tuổi của mình đang nằm xoài dưới sàn nhà gào rú khủng khiếp. Chồng tôi chỉ biết đứng kinh hoàng nhìn nó. Anh ấy liền bảo tôi: "Ối này chuyên gia trẻ em, coi em xử lý ca này thế nào." Tôi cảm thấy mình buộc phải đảm trách sự vụ. Tôi đứng nhìn xuống Joshua, vẫn đang giãy giụa gào thét, và giật lấy cây bút chì với tập giấy kế bên điện thoại bàn. Xong tôi quỳ xuống, trao bút chì và giấy cho Joshua và bảo: "Này, chỉ cho mẹ biết con giận dữ như thế nào đi. Hãy vẽ một bức tranh chỉ ra cho mẹ biết con đang cảm thấy gì."

Joshua bật ngồi dậy lập tức và bắt đầu vẽ những vòng tròn giận dữ. Xong rồi nó chỉ cho tôi và nói "Con tức giận như vậy đấy!"

Tôi bảo "Ừ, con tức giận *thật sự* !" đoạn xé một tờ giấy khác ra khỏi tập giấy và nói "Chỉ cho mẹ thấy thêm nữa coi".

Nó hậm hực vẽ nghuệch ngoạc lên tờ giấy lần nữa. Tôi bảo "Chà, con giận thế cơ!" Chúng tôi lại tiếp tục quy trình thêm một lượt nữa. Đến khi tôi trao cho nó tờ giấy thứ tư thì rõ ràng nó đã bình tĩnh hơn nhiều. Nó nhìn tờ giấy một hồi rồi bảo "Bây giờ con sẽ chỉ cho mẹ thấy con vui thế nào", và vẽ một vòng tròn có hai con mắt cùng một cái miệng cười. Thật không thể tin nổi. Trong vòng hai phút mà nó

chuyển từ trận lôi đình sang mỉm cười tươi rói – chỉ vì tôi để cho nó biểu đạt cho tôi thấy nó cảm thấy như thế nào. Sau đó chồng tôi bảo "Em cứ đi sinh hoạt trong nhóm đó đi nhé".

Trong buổi sinh hoạt tiếp theo của nhóm chúng tôi, một bà mẹ khác kể với chúng tôi về kinh nghiệm của chị cũng với kỹ năng bảo con vẽ này.

Khi tôi nghe kể về Joshua hồi tuần trước, ý nghĩ đầu tiên của tôi là "Ước gì mình áp dụng được phương pháp đó vào Todd". Todd cũng ba tuổi nhưng cháu bị chứng bại não. Tất cả những gì là bình thường đối với những đứa trẻ khác đều là phi thường đối với cháu – đứng lên không ngã, hoặc ngồi mà không oặt đầu xuống. Cháu đã có những tiến bộ rất lớn nhưng vẫn hay có tật nổi giận bất tử. Hễ lúc nào cố làm gì đó mà không làm được thì cháu gào khóc cả mấy tiếng đồng hồ liền. Không cách chi trên đời tôi có thể áp dụng mà dỗ cháu được. Phần tệ hại nhất là cháu hay đá và cắn tôi. Tôi đoán cháu nghĩ rằng những khó khăn của cháu là do lỗi tại tôi và đáng lẽ tôi phải có khả năng làm gì đó về điều ấy. Cháu hầu như lúc nào cũng nổi điên khùng với tôi.

Trên đường từ buổi hội thảo tuần trước về nhà, tôi nghĩ "Nếu mình đoán biết Todd *trước khi* nó nổi cơn tam bành thì sao?" Chiều hôm đó cháu đang chơi trò ghép hình mới của cháu. Đó là bức hình rất đơn giản với vài mẩu ghép to. Vậy mà cháu vẫn không làm sao ghép được mảnh cuối cùng vào bức tranh, và sau khi cố ráng vài lần thì cháu bắt đầu lộ nét mặt nhăn nhó. Tôi nghĩ "Không! Lại nữa rồi!", bèn chạy bổ tới bên cháu và la lên: "Ngồi im!... Giữ im mọi thứ... Đừng nhúc nhích!... Mẹ phải lấy cái này!" Todd trông có vẻ thảng thốt. Tôi cuống quít lục tìm trên kệ sách của cháu, lấy ra một mẩu bút chì sáp màu tím và một tờ giấy vẽ. Tôi ngồi xuống với Todd và nói

"Todd, có phải con đang giận dữ như thế này không?" và rồi vẽ những đường dích dắc nhọn hoắt, lên xuống, lên xuống.

"Dạ," cháu nói và giật mẩu bút chì sáp khỏi tay tôi rồi gạch chém những đường thẳng điên dại vào tờ giấy. Sau đó cháu chọc chọc cho tới khi có vô số lỗ thủng trên tờ giấy. Tôi cầm lấy tờ giấy giơ ra ánh sáng và nói "Con giận dữ quá này... Ôi, con giận kinh khủng!". Cháu giật tờ giấy khỏi tay tôi và vừa la thét vừa xé toạc tờ giấy cho tới khi nó chỉ còn là một đống giấy vụn. Khi cháu làm xong xuôi, cháu nhìn lên tôi và bảo "Con yêu mẹ". Đó là lần đầu tiên Todd thốt lên câu nói ấy.

Từ đó tôi hay thử lại cách thức này lần nữa và không phải lúc nào cũng có công hiệu. Tôi nghĩ có lẽ mình phải tìm một lối thoát vận động thân thể khác cho cháu, chẳng hạn như đấm bao nhồi bông hay gì gì đó. Nhưng tôi bắt đầu nhận ra rằng điều quan trọng nhất là trong khi cháu đấm hay nhào nặn hay vẽ, thì tôi phải ở đó, xem cháu làm, để cho cháu biết rằng dẫu là nỗi giận dữ ghê gớm nhất thì cháu vẫn được hiểu và được công nhận.

8. Nếu tôi công nhận tất cả những cảm xúc của con mình, liệu điều đó có khiến nó có tư tưởng rằng bất kỳ việc gì nó làm đều đúng đắn đối với tôi? Tôi không muốn là một bà mẹ dễ dãi.

Chúng tôi cũng lo lắng mình trở nên dễ dãi. Nhưng dần dần chúng tôi bắt đầu nhận ra rằng phương pháp này chỉ dễ dãi khi bạn có tư tưởng dung thứ rằng tất cả mọi cảm xúc đều được cho phép.

Ví dụ như khi bạn nói "Mẹ thấy con khoái dùng nĩa để thiết kế trên miếng bơ" không có nghĩa là bạn cần phải cho phép trẻ hành xử theo lối không thể chấp nhận được đối với bạn. Khi cất miếng bơ đi bạn có thể cho "họa sĩ nhí" của bạn biết rằng "Bơ không phải là thứ để

nghịch chơi. Nếu con muốn thiết kế hình gì thì con có thể dùng đất sét của con mà thiết kế.”

Chúng tôi thấy rằng khi bạn công nhận cảm xúc của con cái, trẻ sẽ có khả năng chấp nhận những giới hạn mà bạn đặt ra cho chúng hơn.

9. Điều gì phản đối khuyên răn trẻ khi chúng gặp vấn đề?

Khi chúng ta đưa ra cho trẻ lời khuyên hoặc giải pháp tức thì, chúng ta tước đoạt của trẻ những kinh nghiệm mà phát sinh trong quá trình vật lộn với những vấn đề của chúng.

Có lúc nào cần khuyên răn không? Tất nhiên là có.

Để thảo luận chi tiết thêm về việc nên khuyên trẻ vào lúc nào và như thế nào, mời bạn xem phần “Nói thêm về lời khuyên” ở chương 4.

10.Tiến sĩ có thể làm gì nếu sau đó tiến sĩ nhận ra rằng mình đã phát đi tới con mình một tín hiệu phản hồi vô bổ? Hôm qua con gái tôi đi học về với tâm trạng rất bực bội. Nó muốn kể cho tôi nghe chuyện mấy đứa trẻ khác đã chọc ghẹo nó trong sân trường như thế nào. Nhằm lúc tôi đang mệt mỏi và không muốn nghe, thế là tôi đã xua nó đi, bảo nó đừng khóc nữa, chuyện đó có phải là trời sụp đâu mà. Trông nó lộ vẻ u sầu và đi lên phòng của nó. Tôi biết mình đã “đánh hỏng” rồi, nhưng bây giờ tôi có thể làm gì

Mỗi lần cha hoặc mẹ tự nhủ “Chắc chắn lần này mình sai rồi. Tại sao mình đã không nghĩ ngợi khi nói...”, thì tự động họ đã tạo cho mình một cơ hội khác. Cuộc sống giữa phụ huynh với bọn trẻ vốn rộng mở không hồi kết. Luôn luôn có một cơ hội khác – sau đó một giờ, một ngày, một tuần – để nói “Mẹ đang nghĩ về câu chuyện lần

trước con kể cho mẹ nghe, về mấy đứa chọc ghẹo con trong sân trường đó. Và mẹ nhận thấy điều đó hẳn là khó chịu lắm.”

Sự đồng cảm luôn luôn được đánh giá cao, cho dù nó đến sớm hay muộn.

Những lưu ý

I. Trẻ con thường phản đối khi những lời chính xác của chúng bị nhắc lại sau khi chúng nói ra.

Ví dụ:

CON: Con không thích David nữa.

CHA: Con không thích David nữa.

CON: (*nhăn nhó*) Con vừa nói câu đó mà.

Có lẽ đứa trẻ này thích câu phản hồi ít giống con vẹt hơn. Kiểu như:

“Chắc David có gì khiến con bực mình.”

Hoặc

“Nghe như con bực mình gì đó với bạn ấy.”

II. Có những trẻ thích cha mẹ đừng nói gì hết khi chúng bực bội. Với chúng, sự có mặt của cha hoặc mẹ đã đủ an ủi lắm rồi.

Một bà mẹ kể cho chúng tôi thế này. Bà bước vào phòng khách thì thấy con gái 10 tuổi của bà nằm chèm mẹp trên ghế sofa, nước mắt tèm lem. Bà ngồi xuống bên cạnh cô bé, vòng tay ôm bé và thủ thỉ

"Chắc có chuyện xảy ra" và ngồi im lặng bên cô bé khoảng 5 phút. Cuối cùng cô bé thở phào ra và nói "Cảm ơn mẹ. Con thấy dễ chịu hơn rồi". Bà mẹ không bao giờ biết có chuyện gì đã xảy ra. Tất cả những gì bà biết là sự hiện diện đầy vỗ về của bà đã giúp con gái, bởi vì một tiếng đồng hồ sau bà đã thấy tiếng cô bé hát véo von trong phòng của nó rồi.

III. Có những trẻ nổi cáu khi chúng biểu lộ cảm xúc bức bối và phản ứng của cha mẹ chúng phản hồi rất "đúng đắn", nhưng lạnh lùng.

Có cô bé tuổi teen tại một buổi hội thảo của chúng tôi kể với chúng tôi nghe chuyện một buổi chiều cô bé đi học về, trong lòng nổi cơn thịnh nộ bởi vì đứa bạn thân nhất của cô bé đã phản bội, tiết lộ bí mật riêng tư của cô bé. Cô bé kể cho mẹ nghe sự việc, và rất thản nhiên mẹ cô bé bình luận: "Con giận dữ rồi". Cô bé bảo cô bé không thể kìm nổi phải nói lại với mẹ một cách mỉa mai rằng "Mẹ chỉ đùa".

Chúng tôi hỏi cô bé chứ cô bé muốn đáng ra mẹ mình phải nói gì. Cô suy nghĩ một thoáng rồi bảo: "Không phải lời nói mà là cách nói của mẹ cháu. Mẹ cháu nói mà hờ hững như đang nói về cảm xúc của ai đó mà mẹ cháu không quan tâm vậy. Cháu nghĩ cháu muốn mẹ cháu cần thể hiện là mẹ đang ở bên cạnh cháu. Nếu mẹ cháu nói kiểu như "Trời, Cindy, chắc con giận bạn ấy lắm!" thì có lẽ cháu cảm thấy là mẹ cháu hiểu."

IV. Cũng không có ích khi cha mẹ phản ứng sốt sắng quá mức trẻ cảm thấy.

Ví dụ:

CON TUỔI TEEN: (*càu nhàu*) Steve bắt con chờ ở góc đường cả nửa tiếng đồng hồ. Sau đó còn bịa ra chuyện mà con biết rõ mười

mươi là xạo ke.

MẸ: Thật không thể chịu được! Sao nó dám đối xử với con như thế? Cái thằng đã vô ý vô tứ lại còn vô trách nhiệm. Chắc là con không bao giờ muốn nhìn mặt nó nữa.

Chắc không bao giờ có cô hay cậu tuổi teen nào lại phản ứng với bạn mình tới mức kịch liệt như với kẻ thù. Tất cả những gì trẻ cần từ bà mẹ là ồ à thông hiểu và lắc đầu để truyền đạt sự thông cảm cho nỗi bực dọc của trẻ trước hành vi của người bạn. Trẻ không cần phải chuốc thêm gánh nặng đối phó với những cảm xúc mạnh của mẹ nó.

V. Trẻ không đề cao việc cha mẹ lặp lời tự chỉ trích, xỉ vả của nó.

Khi một đứa trẻ nói với bạn rằng nó ngớ ngẩn, hoặc xấu hoặc mập phì, thì không ích chi khi bạn lặp lại “Ố, vậy là con nghĩ mình khờ,” hoặc “Con nghĩ mình xấu xí”. Đừng hợp tác với trẻ khi nó tự mắng nhiếc nó. Phụ huynh chúng ta nên chấp nhận nỗi đau của trẻ mà không lặp lại.

Ví dụ:

CON: Cô giáo bảo tụi con chỉ cần chừng 15 phút mỗi tối để làm toán là cao. Trong khi con toàn mất cả tiếng không à. Chắc con ngu lắm.

CHA: Khi làm lâu hơn giờ con dự định thì thật không đáng khích lệ.

Ví dụ:

CON: Trông con xấu kinh khủng khi cười. Chỉ toàn thấy niềng răng không hà. Con xấu thấy sợ luôn.

CHA: Con không thích diện mạo của mình khi đeo cái niềng đó. Còn với ba thì trông con lúc nào cũng đáng yêu cả – cho dù con có đeo niềng răng hay không.

* * *

Chúng tôi hy vọng phần "Lưu Ý" không làm bạn ngại ngùng. Bởi vì rõ ràng, bạn biết việc xử lý cảm xúc của con cái là một nghệ thuật chứ không phải là một khoa học. Nhưng chúng tôi tin chắc rằng (dựa trên những năm quan sát) phụ huynh, sau những thử-và-nghiệm, có thể quán triệt nghệ thuật đó. Sau một thời gian bạn sẽ hiểu những gì có ích và những gì không có lợi cho chính con cái của bạn. Với chút luyện tập bạn sẽ khám phá ra những gì làm chúng bực bội và những gì an ủi chúng; những gì gây ra sự xa cách và những gì mời gọi tình thân; những gì gây tổn thương, những gì chữa lành. Không gì thay thế được độ nhạy cảm của chính bạn.

<u>Những câu chuyện do phụ huynh kể:</u>

Chúng tôi dạy cùng những nguyên tắc cơ bản cho tất cả mọi nhóm. Nhưng chúng tôi không bao giờ thôi ngạc nhiên về tính độc đáo của các phụ huynh hoặc về sự đa dạng của tình huống mà những nguyên tắc đó được áp dụng. Nói chung từng mẩu chuyện sau đây đều đại diện cho điều đó bởi vì chúng được chính những phụ huynh viết thư kể với chúng tôi. Hầu hết trường hợp tên của trẻ đã được thay đổi. Bạn sẽ nhận thấy rằng không phải từng điều từng thứ phụ huynh nói ra đều là một phản hồi "khuôn mẫu". Mà về cơ bản, thiện chí lắng nghe và thái độ chấp nhận của họ chính là những gì tạo nên sự khác biệt.

Những phụ huynh kể hai câu chuyện đầu tiên này cho nhóm thấy khó tin rằng, khi họ kiềm chế không đưa ra lời khuyên thì trẻ thật sự

bắt đầu hành xử theo chiều hướng giải quyết vấn đề. Bà mẹ này giới thiệu câu chuyện của bà bằng câu: “Hãy lắng nghe xem tôi đã nói ít như thế nào!”

Nick, 8 tuổi, đi học về thì bảo liền, “Con muốn đục thằng Jeffrey.”

TÔI: Ô, con *tức* Jeffrey!

NICKY: Dạ! Khi tụi con chơi đá bóng với nhau, hễ khi nào con giành được bóng là nó đều la lên, “Chuyền cho tao, chuyền cho tao, Nicky, tao giỏi hơn mày.” Con hỏi mẹ chứ, ai mà không điên tiết lên được?

TÔI: Ừm.

NICKY: Nhưng thật ra tính thằng Jeffrey không phải như vậy đâu. Hồi lớp Một nó dễ thương lắm. Nhưng con nghĩ, kể từ khi thằng Chris vào lớp Hai của tụi con là Jeffrey bị nhiễm thói khoe khoang.

TÔI: Vậy à.

NICKY: Để con gọi cho Jeffrey rủ nó ra công viên chơi.

* * *

Con trai tôi đang học lớp Một. Tính nó vốn không hung hăng và không ưa đánh nhau. Nó cũng có vẻ dễ bị tổn thương vì vậy tôi hay bảo vệ nó thái quá. Một ngày thứ hai đầu tuần đi học về, nó kể tôi là có một thằng học chung lớp nó, bự con hơn nó nhiều, phái “tay sai” lại gần nó và báo trước rằng nó sẽ “bị bụp tơi tả” vào ngày mai. Phản ứng đầu tiên của tôi là hốt hoảng, bắt nó ở nhà không cho đi học, cấp tốc dạy cho nó một bài học tự vệ – tóm lại là bất cứ cái gì để cứu nó khỏi cơn sợ hãi thất ruột này.

Thay vì để lộ ra nỗi cảnh giác của mình cho nó thấy, tôi quyết định lắng nghe chăm chú và chỉ đáp lại bằng câu “Ừm”. Douglas nói liền tù tì một mạch: “Mẹ biết không, thế là con đã nghĩ ra ba chiến lược phòng thủ. Thứ nhất, con sẽ cố nói chuyện với nó để khỏi đánh nhau. Con sẽ giải thích rằng không nên đánh nhau bởi vì như vậy là không văn minh. Thứ hai nếu cách trên không có tác dụng, thì con sẽ đeo mắt kiếng của mình vào, nhưng mà (nó dừng lại suy nghĩ), nếu nó là thằng chuyên bắt nạt người ta thì điều đó không khiến nó dừng lại đâu, mà chắc chắn nó là đồ bắt nạt rồi, bởi vì con thậm chí còn chưa bao giờ nói chuyện với nó mà giờ tự nhiên nó lại muốn bụp con te tua. Tiếp đến, nếu không có cách nào hiệu quả nữa thì con sẽ nhờ Kenny đập nó. Kenny mạnh tới nỗi thằng bắt nạt đó chỉ nhìn thấy thôi là sẽ sợ chết khiếp luôn.”

Tôi sửng sốt và chỉ nói “Ố”. Còn nó nói tiếp. “Được rồi... thế là được... con có nhiều kế hoạch để áp dụng”, đoạn nó bước ra khỏi phòng với vẻ nhẹ nhõm. Tôi thật ấn tượng về con trai mình. Tôi không ngờ nó dũng cảm hoặc sáng suốt tự xử lý những vấn đề của mình như thế. Tất cả những việc đó xảy ra là vì tôi chỉ lắng nghe và đứng tránh đường nó ra.

Nhưng tôi không an tâm để việc buông ở đó. Tôi không nói gì với Douglas nhưng buổi chiều hôm đó tôi gọi cho cô giáo của cháu và báo cho cô biết những gì đang diễn ra. Cô bảo thật may là tôi đã gọi bởi vì thời buổi này không thể phớt lờ mối nguy nào cả.

Cả ngày hôm sau tôi phải tự chủ kinh khủng mới không hỏi nó chuyện gì xảy ra, nhưng nó tự động bảo với tôi “Mẹ, mẹ đoán gì không, hôm nay tên bắt nạt không hề lại gần con.”

* * *

Có những phụ huynh ghi nhận họ ngạc nhiên vì tác dụng êm thấm của câu khẳng định “hàm ý công nhận” của họ. Những cụm từ cũ như “Bình tĩnh lại coi!” hoặc “Im đi!” chỉ càng kích động trẻ hơn. Nhưng một vài từ hàm ý sự công nhận thường xoa dịu những cảm xúc dữ dội nhất và làm thay đổi tâm trạng của trẻ một cách thần kỳ. Ví dụ sau đây do một người cha kể lại.

Con gái tôi, Holly, từ dưới bếp đi lên nhà.

“Cô G. hôm nay la mắng con ở phòng thể dục.”

“Ố”.

“Cô quát tháo con.”

“Chắc cô ấy nổi điên.”

“Cô thét om ‘Bóng chuyền không đập kiểu ấy. Em phải làm thế này này!’ Làm sao con biết? Cô ấy có bao giờ dạy tụi con cách đập bóng đâu.”

“À, con bực mình chuyện cô la thét.”

“Cô làm con tức điên lên được.”

“Bị la vô cớ thì bực thật.”

“Cô ấy không đúng!”

“Con cảm thấy đáng ra cô ấy không nên la con.”

“Dạ. Con tức giận cô, đến nỗi có thể... dẫm bẹp con búp bê của cô... châm kim vào nó để làm cho cô phải đau khổ.”

“Treo nó tòng ten.”

“Luộc nó trong dầu sôi.”

“Quay nó trên một cái xiên.”

Đến đây thì Holly bật cười. Tôi cũng cười. Con bé bắt đầu cười phá lên và tôi cũng cười theo. Sau đó nó nhận xét rằng cái kiểu cô G. la thét đó thật ngớ ngẩn. Rồi nó bảo “Giờ con biết rõ cách đập bóng thế nào để làm cô ấy hài lòng rồi.”

Bình thường chắc hẳn tôi đã nói, “Bảo đảm con đã làm gì nên mới bị cô la mắng thế chứ. Lần sau nhớ lắng nghe khi cô giáo chỉnh sửa cho con để rồi còn biết cách làm theo.” Tôi mà nói thế chắc hẳn con bé đã đập sầm cửa, chạy rầm rầm lên phòng và khóc nhặng xị về một người cha vô tâm và một cô giáo bẳn tính.

* * *

Bối cảnh: Nhà bếp của tôi

Tôi vừa mới đặt đứa nhỏ xuống cho nó ngủ trưa. Evan từ nhà trẻ về liền xộc vào nhà với vẻ hồ hởi, vì nó sắp sửa được tới nhà Chad chơi.

EVAN: Chào mẹ. Chúng mình đi tới nhà Chad đi mẹ!

MẸ: Nina (*đứa nhỏ*) đang ngủ, để chút nữa chúng mình đi nhé.

EVAN: (*sầm mặt*) Con muốn đi ngay bây giờ cơ. Mẹ đã bảo rồi mà.

MẸ: Làm sao mẹ đi bộ kè bên xe đạp của con được?

EVAN: Không! Con muốn mẹ đi với con. (*bắt đầu khóc rống lên*). Con muốn đi ngay! (Nó vớ lấy xấp giấy vẽ nó vừa mang từ trường về, vò nát và thảy vào sọt rác).

MẸ: (*Máu tôi sôi lên*). Trời, con giận ghê quá! Giận đến nỗi vứt cả tập vẽ vào sọt rác. Chắc là con bực kinh khủng. Chúng mình phải ở đây, mong được tới chơi với Chad quá trời. Ước gì Nina ngủ rồi nhỉ. Thật là chán.

EVAN: Phải đó mẹ, con muốn tới nhà Chad chơi (*nín khóc*). Để con coi tivi nha mẹ?

MẸ: Ừ.

* * *

Tình huống: Bố chuẩn bị đi câu cá và Danielle 4 tuổi đòi đi theo.

BỐ: Nè cưng, con đi theo cũng được, nhưng nên nhớ, chúng mình sẽ phải đứng ngoài trời lâu thật là lâu đấy, và sáng nay trời lạnh quá chừng.

DANIELLE: (*Vẻ bối rối hiện ra trên gương mặt cô bé và cô bé trả lời lưỡng lự*) Con đổi ý rồi... Con... muốn ở nhà.

Hai phút sau khi bố ra khỏi nhà, cô bé bật khóc sụt sùi.

DANIELLE: Bố bỏ con ở nhà trong khi bố biết con muốn đi!

MẸ: (*đang bận tâm chuyện khác nên không chú ý*) Danielle, cả mẹ và con đều biết *chính con* đã quyết định ở nhà. Con khóc nhí nhéo làm mẹ nhức đầu quá, mẹ không muốn nghe chút nào nữa, con muốn khóc thì lên phòng con mà khóc.

Con bé vừa khóc rống lên vừa chạy về phòng nó.

Mấy phút sau bà mẹ quyết định dùng phương pháp mới.

MẸ: (*đi lên phòng Danielle và ngồi trên giường cô bé*) Con muốn đi với ba dễ sợ luôn phải không?

Danielle nín khóc và gật đầu.

MẸ: Con thấy bối rối khi ba nói trời lạnh lắm. Và con không thể quyết định được là nên đi hay ở.

Vẻ nhẹ nhõm hiện lên trong mắt Danielle. Cô bé lại gật đầu lần nữa và chùi nước mắt.

MẸ: Con đã không có đủ thời gian để quyết định.

DANIELLE: Dạ, không đủ.

Đến đây thì tôi ôm con bé vào lòng. Nó nhảy tót khỏi giường và chạy đi kiếm trò khác chơi.

* * *

Dường như cũng hữu ích khi nói cho trẻ biết rằng chúng đang cùng lúc có hai cảm xúc trái ngược nhau.

Sau khi sinh con, tôi luôn bảo Paul rằng cháu yêu em bé mới, nhưng Paul lại lắc đầu bảo, “Khôôông! Khôôôôông!”

Tháng trước tôi nói với cháu thế này: “Mẹ có cảm tưởng là Paul có hai cảm xúc về em bé. Đôi khi con vui mừng vì có em. Chơi với em thật tức cười và vui. Thỉnh thoảng con lại không thích có em ở bên

cạnh chút nào. Chỉ ước gì em đi chỗ khác thôi."

Paul thích nghe vậy lắm. Bây giờ mỗi tuần ít nhất một lần cháu bảo tôi, "Mẹ, nói cho con biết về hai cảm xúc của con đi, mẹ."

* * *

Một số phụ huynh đặc biệt đề cao những kỹ năng hữu hiệu khi con cái họ đang rơi vào trạng thái chán nản hoặc thất vọng. Họ vui mừng khi biết rằng họ không cần phải cáng đáng nỗi buồn của con, xem đó là nỗi buồn của chính họ. Một bà mẹ nói, "Tôi chỉ vừa mới bắt đầu nhận ra rằng những áp lực mà mình đã tự đặt cho mình để bảo đảm con mình luôn luôn phải vui vẻ hạnh phúc là không cần thiết. Lần đầu tiên tôi nhận biết mình đã quá phung phí sức lực như thế nào khi lấy băng keo trong để cố dán một chiếc bánh quy xoắn bị gẫy lại cho đứa con 4 tuổi của mình khỏi khóc lóc. Tôi cũng bắt đầu nhận ra những gánh nặng tôi đặt lên con mình. Suy ngẫm ra! Không chỉ chúng phát sốt phát rét lên vì một vấn đề cỏn con, mà rồi sau đó chúng còn phát rồ phát dại bởi vì thấy tôi đau đớn khổ sở vì nỗi khổ sở của chúng. Mẹ tôi cũng từng như thế đối với tôi và tôi nhớ mình đã có cảm giác tội lỗi – như thể cái việc tôi không luôn hạnh phúc là có gì sai trái. Tôi muốn các con tôi biết rằng chúng có quyền buồn bực mà không làm mẹ nó vật vã sầu muộn.

* * *

Con trai tôi, Ron, lao vào nhà trong bộ áo liền quần bê bết bùn và gương mặt chàu bạu.

BA: Ba thấy quá trời bùn đất dính trên

quần con.

RON: Dạ, con vừa đá bóng đó ba.

BA: Hẳn là một trận đấu gay go lắm nhỉ.

RON: Đúng rồi, con đâu có chơi được. Sức con yếu quá. Ngay cả thằng Jerry cũng tông con té nhào.

BA: Bị tông ngã thì bực lắm.

RON: Dạ. Con ước gì mình khỏe hơn.

BA: Con ước mình có thân hình vạm vỡ như Arnold Schwarzenegger… hoặc có thể chạy giống như Jim Brown.

RON: Đúng đó ba, và con sẽ đốn *tụi nó* ngã.

BA: Con chạy qua người đối phương.

RON: Con có thể tìm ra nhiều khoảng trống để chạy.

BA: Con chạy nhanh thật nhanh.

RON: Con còn chuyền bóng được nữa.

Con chuyền bóng ngắn thì giỏi, nhưng con không thể tung được đường chuyền dài nào.

BA: Con có thể vừa chạy vừa chuyền bóng.

RON: Đúng, con có thể chơi hay hơn.

BA: Con cảm thấy con có thể chơi hay hơn.

RON: Lần tới con sẽ chơi hay hơn cho mà xem.

BA: Con biết con sẽ chơi hay hơn mà.

Bình thường tôi sẽ đón Ron về bằng mấy lời nhận xét kiểu như: “Con là cầu thủ giỏi. Chỉ là con đã chơi một trận đấu tồi thôi mà. Đừng lo, lần tới con sẽ chơi hay hơn.” Thể nào nó cũng sẽ sa sầm mặt mày và đi về phòng nó.

Tham gia nhóm hội thảo này tôi đã thực hiện một khám phá vĩ đại. Rằng nếu tôi càng cố tẩy gạt những cảm xúc xấu của trẻ đi thì trẻ càng bị tắc tị trong đó. Tôi càng chấp nhận những cảm xúc xấu của trẻ thì trẻ càng dễ phủi bỏ chúng. Tôi đoán quý vị có thể nói rằng: Nếu quý vị muốn có một gia đình hạnh phúc, tốt hơn quý vị hãy chuẩn bị để cho phép con cái biểu đạt những điều không vui.

* * *

Hans đang trải qua một giai đoạn khó khăn. Cháu có một cô giáo rất khắt khe với cháu và cháu không thích cô ấy. Khi buồn chán chính mình nhất và suy sụp nhất (thường là khi cháu đem áp lực ở trường về nhà trút xuống chúng tôi), cháu hay tự xỉ vả mình là “đồ ngu”, hoặc cảm thấy mình không được ai ưa thích vì mình quá ngu, hoặc bảo rằng mình là “thằng ngu của lớp”, v.v...

Một buổi tối chồng tôi ngồi xuống bên cháu với tất cả sự quan tâm trên đời:

FRANK: (*nhẹ nhàng*) Hans, con không ngu.

HANS: Con quá ngu. Con là một đứa ngu.

FRANK: Nhưng mà Hans, con không ngu. Sao ư, con là đứa bé 8 tuổi thông minh nhất mà ba biết.

HANS: Không phải. Con ngu.

FRANK: (*nhẹ nhàng*) Hans, con không ngu.

HANS: Con quá ngu.

Cuộc nói chuyện cứ thế tiếp diễn. Tôi không muốn ngắt lời nhưng cũng không chịu nổi ở đó mà nghe, vì vậy tôi rời khỏi phòng. Phải khen là Frank đã không hề nổi nóng chút nào, nhưng Hans đi ngủ mà vẫn lẩm bà lẩm bẩm "Mình ngu ngốc", "Mình ngu si".

Tôi vào phòng cháu. Tôi đã có cả một ngày khủng khiếp với nó rồi. Nguyên buổi chiều và buổi tối nó đã làm tôi phát cáu đến nỗi tôi nghĩ mình không còn chịu thêm được chút xíu nào nữa. Nhưng nó cứ nằm bẹp trên giường, đau khổ lảm nhảm rằng mình ngu, rằng ai cũng ghét mình cho nên tôi phải vào phòng cháu. Tôi thậm chí còn không biết mình còn có cái gì để nói nữa. Tôi chỉ ngồi xuống bên giường cháu, mệt thừ, bất giác một câu nói tôi đã học được trong lớp bật ra trong đầu tôi, và tôi nói như cái máy: "Đó là những cảm xúc khắc nghiệt phải chịu."

Nghe vậy Hans ngừng nói mình ngu ngốc và im lặng một phút. Rồi nó òa ra "Đúng đó mẹ". Điều đó tiếp cho tôi sức mạnh để nói tiếp. Tôi bắt đầu nói ngẫu nhiên về những gì cháu đã làm tốt, hay đã dễ thương trong nhiều năm qua. Nó lắng nghe một hồi và rồi bắt đầu bày tỏ những ký ức của chính nó: "Mẹ có nhớ cái lần mẹ không thể tìm được chìa khóa xe hơi không? Mẹ đang tìm khắp nhà thì con bảo mẹ thử nhìn vào xe coi, thì ra chúng ở trong đó." Thế là khoảng mười phút sau, tôi đã có thể hôn con chúc ngủ ngon, một đứa trẻ đã được hoàn trả niềm tin trong chính nó!

* * *

Một số phụ huynh tâm đắc với ý kiến công nhận trẻ những thứ mà trong thực tế họ không thể thực hiện được cho trẻ. Sẽ đỡ tốn sức cho phụ huynh khi nói “Con ước con có...” hơn là để nổ ra một trận chiến dốc toàn lực xem ai đúng ai sai và tại sao.

DAVID: (*10 tuổi*) Con cần một kính thiên

văn mới.

CHA: Kính thiên văn mới? Tại sao? Không có gì trục trặc với cái kính thiên văn cũ của con đấy chứ?

DAVID: (*nóng nảy*) Đó là kính của con nít.

CHA: Nó hoàn toàn thích hợp với trẻ em ở tuổi con.

DAVID: Không phải. Con cần một kính thiên văn 200 ngựa.

CHA: (*tôi thấy chúng tôi đã sôi sục và một trận đấu lớn sắp xảy ra đến nơi. Tôi quyết định thay đổi chiến thuật*) Ra là con cần kính thiên văn 200 ngựa.

DAVID: Dạ, bởi như vậy con mới có thể nhìn tới chòm sao Cựu Tước.

CHA: Con muốn nhìn gần chúng.

DAVID: Đúng rồi!

CHA: Con biết ba ước gì không? Ba ước ba có đủ tiền để mua cho con kính thiên văn đó. À không, với niềm đam mê thiên văn học của con thì ba ước ba có đủ tiền mua cho con kính thiên văn 400 ngựa luôn.

DAVID: Kính 600 ngựa chứ.

CHA: Kính 800 ngựa.

DAVID: (*hào hứng*) kính 1000 ngựa!

CHA: … …

DAVID: (*phấn khích*) Con biết… con biết rồi… nếu ba có thể thì ba sẽ mua cho con một cái kính thiên văn đặt ở núi Palomar!

Cả hai cha con chúng tôi cùng cười phá lên, tôi đã nhận ra điều gì làm nên sự khác biệt. Một trong những chìa khóa để đưa ra viễn cảnh tưởng tượng là thật sự "buông lỏng trí tưởng tượng". Mặc dù David biết việc đó sẽ không xảy ra, nhưng dường như nó công nhận là tôi đã nghiêm túc xét đến ước muốn của nó.

* * *

Vợ chồng tôi đưa Jason và chị nó, Leslie đi tham quan Viện Bảo tàng Lịch sử Quốc gia. Chúng tôi thật sự thích thú với những bảo vật được trưng bày ở đây, còn bọn trẻ thì tí tởn vô cùng. Chỉ có điều, trên đường ra khỏi viện bảo tàng chúng tôi đi ngang qua một cửa hàng bán đồ lưu niệm. Jason, 4 tuổi, rú lên mừng rỡ trước các món đồ bày bán. Đa số đều có giá cao ngất, nhưng cuối cùng chúng tôi cũng mua cho nó một bộ sưu tập đá. Rồi nó bắt đầu nhặng lên đòi mua một mẫu khủng long. Tôi cố giải thích là nhà mình đã tiêu vượt quá số tiền mình có rồi. Cha nó thì bảo nó hãy thôi lải nhải đi và đáng lý ra nó phải vui sướng với món đồ chúng tôi đã mua cho nó. Jason bắt đầu khóc toáng lên. Chồng tôi bảo nó im đi và mắng nó khóc lóc như con nít. Jason lăn đùng xuống nền nhà và càng rống tợn hơn.

Tất cả mọi người đều nhìn chúng tôi. Tôi ngượng đến nỗi muốn mặt đất nứt ra cho mình chui xuống cho rồi. Sau đó tôi không biết thế nào mà ý kiến này nảy ra trong đầu tôi – tôi lôi một cây bút chì và một tờ giấy từ trong giỏ xách ra và bắt đầu viết. Jason hỏi tôi đang làm gì đó. Tôi bảo "Mẹ viết rằng Jason đang ước ao một con khủng long." Nó nhìn tôi chằm chằm và nói "Và một ống nhòm nữa." Tôi viết: "Và một ống nhòm nữa."

Sau đó nó làm một điều khiến tôi sững sờ. Nó chạy ra chỗ chị nó đang ngắm nghía các tủ hàng và nói "Leslie, bảo mẹ những gì chị muốn mua đi. Mẹ sẽ viết ra cho chị." Quý vị có tin không, thế là sự việc hờn giận kết thúc. Thằng bé về nhà vô cùng hòa hảo.

Kể từ đó tôi dùng chiêu này nhiều lần nữa. Bất kể khi nào tôi ở trong cửa hàng đồ chơi, là tôi lại lôi ra một cây bút chì và một tờ giấy rồi viết ra tất cả "danh sách mong ước". Xem ra điều đó làm thằng bé hài lòng. Như vậy không có nghĩa là tôi không cần phải mua cái gì cho nó – trừ phi đó là dịp đặc biệt. Tôi đoán Jason thích "danh sách ước muốn" của nó – điều đó không chỉ chứng tỏ tôi biết nó muốn gì, mà tôi còn quan tâm chú ý viết ra giấy nữa.

* * *

Đây là câu chuyện tự kể cuối cùng.

Tôi đã vừa trải qua một trong những kinh nghiệm đau buồn nhất đời mình. Con gái 6 tuổi của tôi, Suzanne, bị bệnh bạch hầu thanh quản từ trước, nhưng chưa bao giờ nó bị lên cơn dữ dội như lần này. Cháu không thể thở được, người bắt đầu lạnh toát. Vì không thể gọi được xe cứu thương, cho nên tôi phải lái xe đưa cháu đến phòng cấp cứu, đồng thời phải chở luôn Brian, con trai tôi và mẹ tôi, cũng đến chơi thăm chúng tôi vào ngày hôm ấy.

Mẹ tôi hoảng hốt tột độ. Bà cứ luôn miệng “Trời ơi! Nó không thở được. Chúng ta không biết phải làm gì! Trời ơi, trời làm gì nó vậy?”

Cố nói to át tiếng mẹ, tôi bảo “Suzie, con đang khó thở. Mẹ biết là kinh khủng lắm. Giờ chúng ta đang trên đường tìm sự trợ giúp đây. Rồi con sẽ khỏe lại thôi. Nếu con muốn con cứ ôm lấy chân mẹ trong khi mẹ lái xe.” Con bé tóm chặt lấy chân tôi.

Ở bệnh viện, hai bác sĩ và một vài y tá quây quanh chúng tôi. Mẹ tôi vẫn liên tục nguyền rủa trời đất. Brian hỏi tôi Suzie có chết thật như bà ngoại nói không, tôi không có thời gian để trả lời bởi vì bác sĩ đang cố ngăn không cho tôi vào phòng cấp cứu còn tôi thì biết Suzie cần tôi ở bên. Tôi nhìn thấy mắt con bé ánh lên nỗi hoảng sợ.

Họ tiêm cho cháu một mũi adrenalin. “Đau lắm phải không con,” tôi bảo. Cháu gật đầu. Sau đó họ thòng một cái ống vào cổ họng cháu. Tôi nói “Mẹ biết cái ống đó làm con đau, nhưng nó sẽ giúp cho con khỏe lên”. Cháu vẫn không thở được bình thường và họ cho cháu thở bằng oxy. Tôi nói “Lạ chưa xung quanh con quá chừng ống dẫn luôn. Nhưng cái này cũng giúp con thở dễ hơn.” Sau đó tôi vòng tay qua dây khóa của bình oxy và giữ tay cháu và bảo “Mẹ sẽ không rời con đi đâu. Mẹ ở đây với con. Mẹ sẽ ở đây với con ngay cả khi con ngủ. Mẹ sẽ ở đây đến chừng nào con còn cần mẹ.”

Hơi thở của cháu từ từ trở nên thông suốt hơn, nhưng thể trạng vẫn còn suy kiệt. Và tôi ở bên cháu thêm 72 giờ nữa, hầu như không ngủ. Ơn Chúa, cháu đã vượt qua được cơn nguy.

Tôi biết rằng nếu không tham dự những buổi hội thảo thì chắc hẳn sự việc đã khác hẳn đi. Tôi đã lâm vào một tình thế hoảng loạn tột cùng. Bằng cách nói với cháu như cái cách tôi đã nói, bằng cách nói cho cháu biết là tôi hiểu cháu trải qua những gì, tôi đã xoa dịu trấn

an cháu, để cháu có thể đón nhận những phương pháp trị liệu mà cháu buộc phải trải qua.

Tôi thật sự cảm thấy mình đã góp phần cứu sống Suzie.

2 – KHUYẾN KHÍCH SỰ HỢP TÁC

PHẦN I

CHO ĐẾN LÚC NÀY con bạn đã cung cấp cho bạn hàng núi cơ hội để bạn áp dụng kỹ năng lắng nghe của mình. Trẻ em thường cho chúng ta biết – một cách rõ ràng và lớn tiếng – khi có gì đó làm nó bực bội. Tôi biết, ngay trong chính ngôi nhà của tôi, ngày nào với bọn trẻ cũng đều giống như một buổi trình diễn trong nhà hát. Nào là đồ chơi bị mất, nào là tóc cắt "quá ngắn", nào là sổ liên lạc với nhà trường, rồi quần jeans mới không vừa cỡ, đánh nhau với anh với chị – bất cứ khủng hoảng nào đều có thể moi nước mắt và cảm xúc cho một vở kịch ba hồi. Chúng tôi không bao giờ thiếu tình tiết.

Chỉ có điều khác biệt duy nhất là ở trong nhà hát, khi tấm màn nhung hạ xuống thì khán giả về nhà, trong khi cha mẹ không có được thứ xa xỉ như thế. Chúng ta vẫn phải đối phó với những trận lôi đình, những cơn đau, những nỗi tuyệt vọng, và vẫn phải duy trì cơn điên của chúng ta.

Chúng ta biết những phương pháp cũ không còn tác dụng nữa. Tất cả những giải thích, những bảo đảm và hứa hẹn đều không làm dịu trẻ mà chỉ khiến chúng ta mệt phờ. Tuy nhiên, những phương pháp mới cũng gây nảy sinh những vấn đề. Mặc dù chúng ta nhận biết được kiểu phản hồi cảm thông với trẻ sẽ có công hiệu xoa dịu như thế nào, nhưng không dễ gì áp dụng. Đối với nhiều người trong chúng ta, ngôn ngữ đó thật mới mẻ và lạ lùng. Nhiều phụ huynh bảo tôi:

“Ban đầu tôi cảm thấy sượng trân – nó không giống như tôi đã quen – như thể tôi phải đóng kịch vậy.”

“Tôi cảm thấy như mình đang lừa dối, nhưng chắc hẳn tôi đã làm điều đúng đắn, bởi vì thằng con trai vốn chẳng bao giờ nói gì nhiều hơn “ừm”, “ờ không” và “Con phải làm à?” bỗng nhiên bắt đầu chịu nói chuyện với tôi.”

“Tôi thấy thoải mái, nhưng bọn trẻ dường như khó chịu. Chúng nhìn tôi với vẻ nghi ngờ.”

“Tôi khám phá ra rằng trước đây mình đã không bao giờ lắng nghe con cái cả. Tôi sẽ chờ cho chúng nói xong để xem mình cần phải làm gì. Lắng nghe thật sự là một việc rất khó. Bạn cần phải tập trung cao độ, nếu không thì bạn sẽ chỉ phát đi tín hiệu phản hồi cẩu thả.”

Một người cha kể lại, “Tôi đã cố thử phương pháp mới mà không tác dụng. Con gái tôi đi học ở trường Chủ Nhật về với vẻ mặt càu cạu. Thay vì hỏi ‘Có gì mà mặt con dài ra vậy’ như thường lệ, tôi lại bảo ‘Amy, coi bộ như con bực mình về chuyện gì đó’. Thế là con bé bật khóc òa lên, chạy vào phòng nó, đóng sầm cửa lại.

Tôi giải thích cho người cha ấy rằng thậm chí cả khi “không có tác dụng” thì nó vẫn “có tác dụng” đấy chứ. Hôm ấy Amy đã nghe được một giọng nói khác – giọng nói mách bảo cô bé rằng có người quan tâm đến cảm xúc của mình. Tôi khuyến khích ông không nên bỏ cuộc. Vào lúc nào đó, khi Amy biết mình có thể tin cậy vào phản hồi công nhận từ cha, cô bé sẽ cảm thấy an toàn nói ra những gì đã làm bé buồn rầu.

Có lẽ phản hồi đáng nhớ nhất mà tôi được nghe là từ một cậu bé tuổi vị thành niên – cậu bé này biết mẹ nó đang tham dự hội thảo của

tôi. Cậu đi học về, lầm bầm giận dữ: “Hôm nay họ không có quyền gạt con ra khỏi đội bóng, chỉ vì con không mang đồ thể thao. Con phải ngồi chầu rìa suốt trận đấu. Bất công quá!”

“Việc đó chắc hẳn làm con bực lắm,” bà mẹ nói với cậu bằng vẻ quan tâm.

Cậu bé độp lại, “Còn mẹ, mẹ luôn luôn bênh vực họ!”

Bà ôm lấy vai cậu, “Jimmy, mẹ không nghĩ là con nghe mẹ nói. Mẹ nói rằng chắc là con bực mình lắm.”

Nó chớp mắt, nhìn sững vào mẹ. Rồi nó bảo, “ *Ba* cũng nên đi học cái khóa đó đi!”

Cho tới bây giờ chúng ta đã tập trung vào việc cha mẹ có thể giúp con cái xử lý những cảm xúc tiêu cực của nó như thế nào. Giờ chúng tôi muốn tập trung đề cập tới những phương pháp giúp cha mẹ xử lý những cảm xúc tiêu cực của chính cha mẹ.

Một trong những cơn giận gắn liền với vai trò làm cha mẹ là cuộc đấu tranh hàng ngày không ngơi nghỉ với lũ con, để chúng cư xử theo cách có thể chấp nhận được đối với chúng ta và đối với xã hội. Đây là một công việc cực nhọc, khổ sai, dễ khiến chúng ta phát điên. Một phần vấn đề nằm ở những xung đột về nhu cầu. Nhu cầu của người lớn là vẻ bề ngoài sạch sẽ, sự ngăn nắp, trật tự, sự nhã nhặn và nề nếp. Trẻ con lại không thể chểnh mảng hơn được nữa. Có bao nhiêu đứa trẻ tự giác mong muốn tắm rửa cho sạch sẽ, muốn nói “Vui lòng”, “Cảm ơn”, hay thậm chí là muốn thay đồ lót? Thậm chí có bao nhiêu đứa chịu mặc đồ lót? Phần lớn niềm say mê của cha mẹ đổ hết vào việc giúp con cái thích nghi với những tiêu chuẩn xã hội. Nhưng về mặt nào đó, chúng ta càng gay gắt chúng càng phản đối kịch liệt!

Tôi biết có nhiều khi lũ con tôi nghĩ về tôi như là "kẻ thù" – kẻ luôn luôn bắt ép chúng làm những điều chúng không muốn làm: "Rửa tay đi... Dùng khăn ăn đàng hoàng... Vặn bớt cái miệng lại... Treo áo khoác lên... Con có làm bài tập chưa?... Con có chắc là mình đánh răng rồi không đó?... Quay lại dội cầu ngay... Mặc đồ ngủ vào... Lên giường... Ngủ đi."

Tôi cũng là người chuyên ngăn chặn con cái làm những việc chúng đang muốn làm: "Đừng có bốc tay mà ăn... Đừng có đá bàn... Đừng có vứt rác bừa bãi... Đừng có nhảy lên ghế sofa... Đừng có kéo đuôi mèo... Đừng có nhét hạt đậu vào lỗ mũi!"

Thái độ của trẻ trở nên "Con sẽ làm điều con muốn", thì thái độ của tôi là "Con phải làm điều mẹ bảo", và thế là trận chiến nổ ra. Rồi đến lúc trận chiến lên tới điểm mà mỗi lần bắt buộc đứa nào đó làm việc gì, dù đơn giản nhất, ruột gan tôi cũng phải lộn nhào lên.

Bây giờ, bạn hãy dành ra vài phút suy gẫm về những gì bạn cương quyết bắt con bạn làm, hoặc đừng làm, vào một ngày điển hình. Sau đó hãy lập thành danh sách những việc không làm và làm trong khoảng trống bên dưới.

TRONG MỘT NGÀY ĐIỂN HÌNH, TÔI CỐ XOAY XỞ ĐỂ BẮT BUỘC ĐÁM CON TÔI (HOẶC CON TÔI) PHẢI LÀM NHỮNG VIỆC SAU:

BUỔI SÁNG ------------------------------	BUỔI CHIỀU ------------------------------	BUỔI TỐI ------------------------------

TÔI CŨNG BẢO ĐẢM ĐÁM CON TÔI (HOẶC CON TÔI) KHÔNG

ĐƯỢC LÀM NHỮNG VIỆC SAU:

BUỔI SÁNG	BUỔI CHIỀU	BUỔI TỐI
----------------------------	-----------------------------	----------------------------

Cho dù danh sách bạn lập ra đó dài hay ngắn, cho dù nỗi mong chờ của bạn là thực tế hay phi thực tế, mỗi việc trong danh sách đó đều đại diện cho thời gian, năng lượng mối quan tâm của bạn, cũng như bao hàm tất cả những thành tố cần thiết cho một trận chiến của ý chí.

Có giải pháp nào không?

Đầu tiên chúng ta hãy xem xét một số phương pháp phổ biến nhất, hay được người lớn chúng ta sử dụng nhất để bắt trẻ hợp tác. Trong khi bạn đọc những ví dụ mô tả mỗi phương pháp, hãy hồi tưởng lại thời gian bạn là đứa trẻ đang lắng nghe cha mẹ mình nói. Bạn không cần phải tập trung vào những lời cha mẹ bạn đang nói gì, mà hãy chú ý xem những lời nói đó khiến bạn cảm thấy gì? Khi bạn có câu trả lời rồi, hãy viết nó ra. (Một cách khác để làm bài tập này là rủ một người bạn đọc to mỗi ví dụ ra cho bạn, trong khi bạn nghe với đôi mắt nhắm lại).

I. Đổ lỗi và buộc tội

“Tay con dơ hầy rồi ịn dấu bẩn hết cả lên cánh cửa! Tại sao con luôn làm vậy?... Con có mắc chứng gì không vậy? Bộ con không bao giờ làm được cái gì đúng đắn hay sao?... Đã bao nhiêu lần mẹ nhắc con là phải dùng nắm đấm cửa rồi? Vấn đề của con là không bao giờ chịu lắng nghe cả.”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

II. Mắng nhiếc, xỉ vả

“Bữa nay trời lạnh dưới 0 độ mà con mặc có mỗi cái áo jacket mỏng đó! Sao mà con ngu dại thế không biết? Trời ơi là trời, sao mà ngu hết chỗ nói.”

“Này, đưa đây bố sửa xe đạp cho. Mày thừa biết mày dốt về máy móc như thế nào.”

“Nhìn kiểu ăn uống của con kìa. Gớm quá!”

“Chỉ có kẻ cầu bơ cầu bất mới để phòng bẩn thỉu phát kinh thế này. Con sống như con vật vậy.”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

III. Đe dọa

“Con mà đụng tay vào bóng đèn lần nữa là ăn đòn ngay.”

"Nếu mày không nhổ miếng chewing gum ra ngay lập tức, tao sẽ gang mồm mày mà móc nó ra.”

“Nếu con không mặc đồ nhanh nhanh lên cho tới khi mẹ đếm tới 3 thì mẹ sẽ đi và để con ở nhà!”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

IV.Ra lệnh

"Mẹ muốn con lau chùi phòng con ngay lập tức."

"Giúp mẹ khiêng cái giỏ này coi. Nhanh lên!"

"Con vẫn chưa đổ rác à? Làm ngay đi!... Con còn đợi gì nữa? Đi ngay!"

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

V. Thuyết giảng đạo đức

"Con có nghĩ giật sách mẹ đang đọc là điều tốt nên làm không? Mẹ thấy con không nhận ra việc cư xử tốt là quan trọng đến như thế nào. Điều con cần phải hiểu là, nếu con muốn người ta cư xử đàng hoàng với con thì con phải lịch sự với họ trước đã. Con không muốn ai giật sách con đang đọc chứ gì? Thế thì con không nên giật sách của ai hết. Chúng ta nhận lại những gì mình làm cho người khác."

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

VI. Cảnh cáo

"Coi chừng! Bỏng bây giờ!"

"Cẩn thận, coi chừng xe đụng!"

"Đừng có leo lên đó! Con muốn té nhào à?"

"Mặc áo lạnh vào không thì cảm lạnh bây giờ."

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ………………………………………………

VII. Tuyên bố của kẻ tuẫn đạo

“Mày có thôi thét ầm lên không! Mày định làm gì tao đấy hả… muốn làm cho tao phát ốm lên à… hay là muốn tao lên cơn đau tim?”

“Cứ chờ đến khi mày có con cái của mày đi. Rồi mày sẽ nếm đau khổ là gì.”

“Mày có thấy những mảng tóc bạc này không? Đó là vì mày đấy. Mày đang đẩy tao xuống mồ cho mau.”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ………………………………………………

VIII. So sánh

“Tại sao con không thể giống được như anh của con? Anh con luôn luôn làm bài tập về nhà xong sớm.”

“Lisa ngồi ở bàn ăn cư xử rất ngoan. Có bao giờ con bắt gặp nó ăn bốc đâu.”

“Tại sao con không ăn mặc giống như Gary? Trông nó lúc nào cũng tóc tai gọn gàng, áo sơmi bỏ trong quần. Nhìn là mát con mắt.”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ………………………………………………

IX. Mỉa mai

“Con biết ngày mai con có bài kiểm tra, thế mà con lại bỏ quên sách ở trường? Ố, thông minh quá nhỉ! Thế mới là thiên tài chứ!”

“Trời ơi mặc quá choáng – chấm bi đi với sọc ca-rô? Chà chà, hôm nay bảo đảm con sẽ tha hồ nhận được lời tán dương cho coi.”

“Cái này mà là bài làm ngày mai con sẽ mang tới trường nộp à? Có lẽ cô giáo của con biết đọc tiếng Tàu. Chứ mẹ thì không thể.”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

X. Tiên đoán

“Con đã nói dối với mẹ về sổ điểm của con à? Con có biết con sẽ trở thành loại người gì khi con lớn lên không? Con sẽ trở thành một kẻ mà không ai tin cậy hết.”

“Thôi đừng có ích kỷ như thế nữa. Con thấy đấy, không ai muốn chơi với con cả. Rồi đây con sẽ không có bạn bè gì hết.”

“Con chỉ biết có mỗi phàn nàn và phàn nàn thôi. Con không bao giờ cố thử một lần tự xử lý lấy hay sao. Rồi con coi, mười năm sau con vẫn sẽ sa lầy trong vấn đề này và vẫn than van kêu ca như vậy.”

Hồi còn là một đứa trẻ, tôi cảm thấy ....

Do bây giờ bạn đã biết “đứa trẻ” trong bạn có thể sẽ phản ứng với những cách nói của cha mẹ ở trên như thế nào, bạn có thể chú tâm để tìm hiểu xem những người khác, những người cũng thử làm bài tập này, sẽ phản ứng ra sao. Xem ra những đứa trẻ hoàn toàn khác nhau lại phản ứng giống nhau với những lời nói đó. Sau đây là những phản

ứng mẫu từ một nhóm dự hội thảo đối với kiểu nói:

Đổ lỗi và buộc tội. “Cánh cửa quan trọng hơn con…” “Con sẽ nói dối và bảo với mẹ là không phải con làm”… “Mình là một đứa tệ hại”… “Mình đang rúm ró cả người lại đây.”… “Mình muốn cãi lại.”… “Mẹ bảo mình không bao giờ lắng nghe thì mình sẽ không lắng nghe nữa.”

Mắng nhiếc, xỉ vả. “Mẹ nói đúng. Mình là đứa ngu si và mù máy móc.”… “Tại sao không thử?”…. “Mình sẽ đúng như lời mẹ nói. Lần tới mình sẽ không mặc jacket luôn.”… “Mình ghét mẹ”… “Hừ, trời ơi, lại mẹ sắp xuất hiện nữa kìa!”

Đe dọa. “Mình sẽ sờ vào bóng đèn khi mẹ không trông thấy.”… “Mình muốn khóc thét lên.”… “Mình sợ”… “Để mặc cho con yên.”

Ra lệnh. “Ba luôn khống chế mình”… “Mình sợ hết hồn.”… “Mình không muốn động tay chân tí nào”… “Mình ghét ba, ghét cay ghét đắng”… “Bất kể làm cái gì mình cũng đều gặp rắc rối cả”… “Làm sao mình chuyển được ra khỏi cái nhà tồi tệ này đây?”

Thuyết giảng đạo đức. “Ái chà, chà, chà… ai mà lắng nghe hở trời?”… “Mình điếc đặc rồi.”… “Mình chẳng đáng giá gì sất.”… “Mình muốn đi lánh nạn.”… “Chán, chán, ôi chán quá.”

Cảnh cáo. “Thế giới này đáng sợ và nguy hiểm quá”… “Làm sao mình có thể tự xoay xở được đây? Bất kể làm cái gì mình cũng đều gặp rắc rối cả.”

Tuyên bố của kẻ tuẫn đạo. “ *M* ình thấy tội lỗi”… “Mình sợ quá. Đó là lỗi tại mình nên mẹ mới bị bịnh”… “Ai thèm quan tâm cơ chứ?”

So sánh. "Ai mẹ cũng yêu hơn mình"... "Tao ghét Lisa"... "Mình cảm thấy thất bại"... "Mình ghét luôn cả Gary".

Mỉa mai. "Con không thích bị châm chích làm trò cười. Mẹ kỳ cục"... "Mình bị xỉ nhục. Mình quê độ quá chừng"... "Việc gì phải cố!"... "Mình cứ quay lưng lại là xong"... "Mình có làm gì cũng chẳng thắng được"... "Mình đang sôi máu vì tức giận đây".

Tiên đoán. "Mẹ nói đúng. Mình đời nào mà đạt được điều gì"... "Mình quá tệ đến nỗi không đáng tin; để xem, mình sẽ chứng minh là ba sai rồi"... "Vô ích thôi"... "Mình bỏ cuộc"... "Mình tuyệt vọng".

Nếu người lớn chúng ta trải qua những cảm xúc như tạm được liệt kê ở trên khi đọc những lời lẽ trong trang này, vậy thì đứa trẻ thật sự sẽ cảm thấy như thế nào?

Có giải pháp nào thay thế không? Có cách nào khuyến khích trẻ hợp tác mà không xâm phạm đến lòng tự trọng của chúng, hoặc không để chúng phải tự chịu khối cảm xúc tiêu cực?" Có những phương pháp nào dễ hơn cho phụ huynh, và ít gây thiệt hại hơn cho họ?

Chúng tôi muốn chia sẻ với các bạn 5 kỹ năng khuyến khích tinh thần hợp tác của trẻ, những kỹ năng này đã hữu hiệu cho chúng tôi và cho những phụ huynh tham dự hội thảo của chúng tôi. Không phải phương pháp nào cũng đều công hiệu với mọi đứa trẻ. Không phải kỹ năng nào cũng đều thích hợp với cá tính của bạn. Và không phải tất cả đều hiệu quả trong mọi lúc mọi nơi. Tuy nhiên năm phương pháp này có thể tạo ra bầu không khí tôn trọng, tạo điều kiện cho tinh thần hợp tác bắt đầu nảy nở.

Để khuyến khích tinh thần hợp tác

1. Mô tả. Mô tả bạn thấy gì, hoặc mô tả vấn đề.

2. Cung cấp thông tin.

3. Nói câu ngắn gọn.

4. Nói về những cảm xúc của bạn.

5. Viết mẩu thư nhắn.

I. MÔ TẢ

MÔ TẢ BẠN THẤY GÌ HOẶC MÔ TẢ VẤN ĐỀ

THAY VÌ



HÃY MÔ TẢ



THAY VÌ



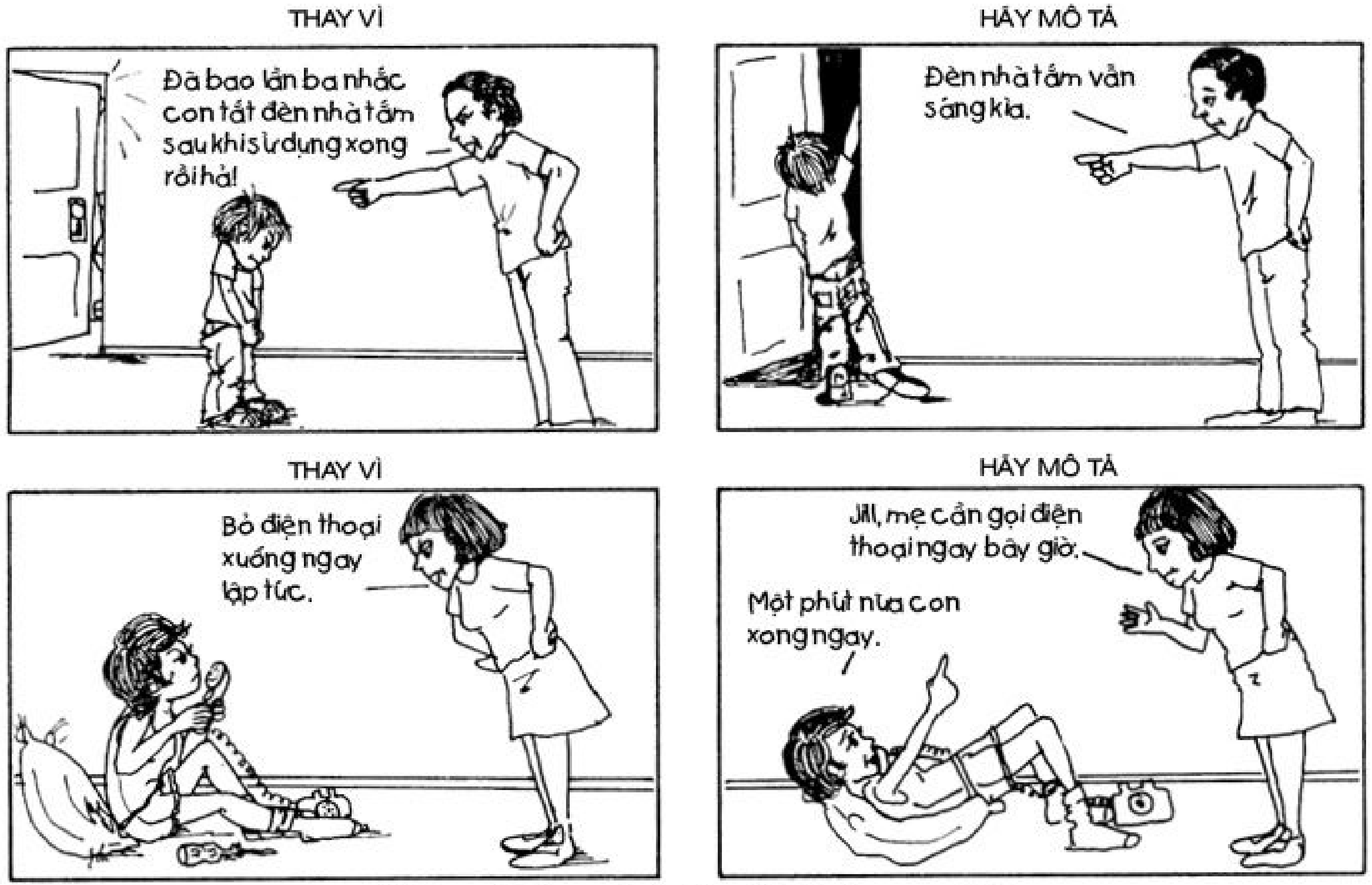
Thật khó làm những việc cần phải làm khi người khác vạch ra mình có điều sai trái, không ổn.

HÃY MÔ TẢ



Sẽ dễ tập trung vào vấn đề hơn khi ai đó mô tả vấn đề cho mình.

MÔ TẢ *(tiếp theo)*



Khi người lớn mô tả vấn đề thì sẽ tạo cơ hội
cho trẻ tự nhận ra mình phải làm gì.

II. CUNG CẤP THÔNG TIN

THAY VÌ



HÃY CUNG CẤP THÔNG TIN



THAY VÌ



HÃY CUNG CẤP THÔNG TIN



Cung cấp thông tin sẽ giúp trẻ dễ lĩnh hội hơn lời buộc tội.

CUNG CẤP THÔNG TIN *(tiếp theo)*

THAY VÌ



HÃY CUNG CẤP THÔNG TIN



THAY VÌ



HÃY CUNG CẤP THÔNG TIN



Khi trẻ được cung cấp thông tin chúng thường tự nghĩ ra mình cần phải làm gì.

II. HÃY NÓI BẰNG CÂU NGẮN GỌN.

HÃY QUAN SÁT SỰ TƯƠNG PHẢN VỀ HIỆU QUẢ GIỮA MỘT CÂU DÀI VÀ MỘT CÂU NGẮN GỌN.

THAY VÌ



HÃY NÓI NGẮN GỌN



Trong trường hợp này, càng ngắn gọn càng tốt.

HÃY NÓI BẰNG CÂU NGẮN GỌN *(tiếp theo)*

THAY VÌ | HÃY NÓI NGẮN GỌN



THAY VÌ | HÃY NÓI NGẮN GỌN



Trẻ không thích nghe thuyết giáo, diễn văn, hay những lời giải thích dài dòng. Với chúng, lời nhắc nhở càng ngắn gọn càng dễ nhớ.

VI. BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN

(KHÔNG BÌNH LUẬN, NHẬN XÉT VỀ TÍCH CÁCH VÀ CÁ TÍNH CỦA TRẺ)

THAY VÌ



HÃY BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN



THAY VÌ



HÃY BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN



Trẻ có quyền được nghe để biết cảm xúc thật sự của cha mẹ chúng. Bằng cách mô tả bạn đang cảm thấy gì, bạn có thể trung thực mà không làm tổn thương trẻ.

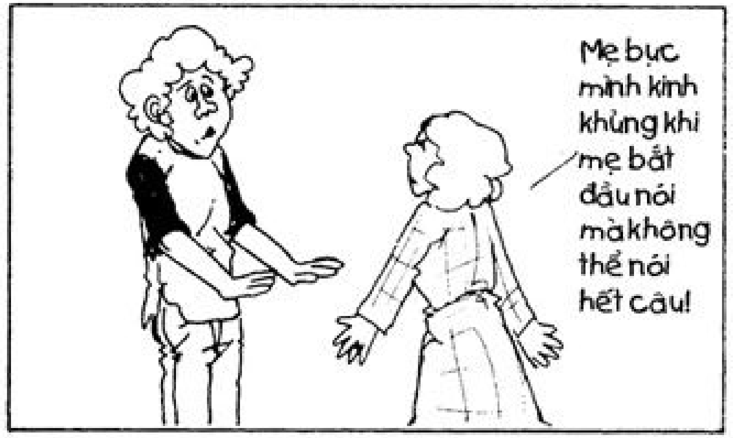
BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN *(tiếp theo)*

(CHÚ Ý, CHA MẸ HỮU ÍCH KHI HỌ CHỈ NÓI VỀ CẢM XÚC CỦA HỌ THÔI. HỌ DÙNG CHỦ NGỮ LÀ "MẸ (BA)..." HOẶC "MẸ (BA) THẤY...")

THAY VÌ



HÃY BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN



THAY VÌ



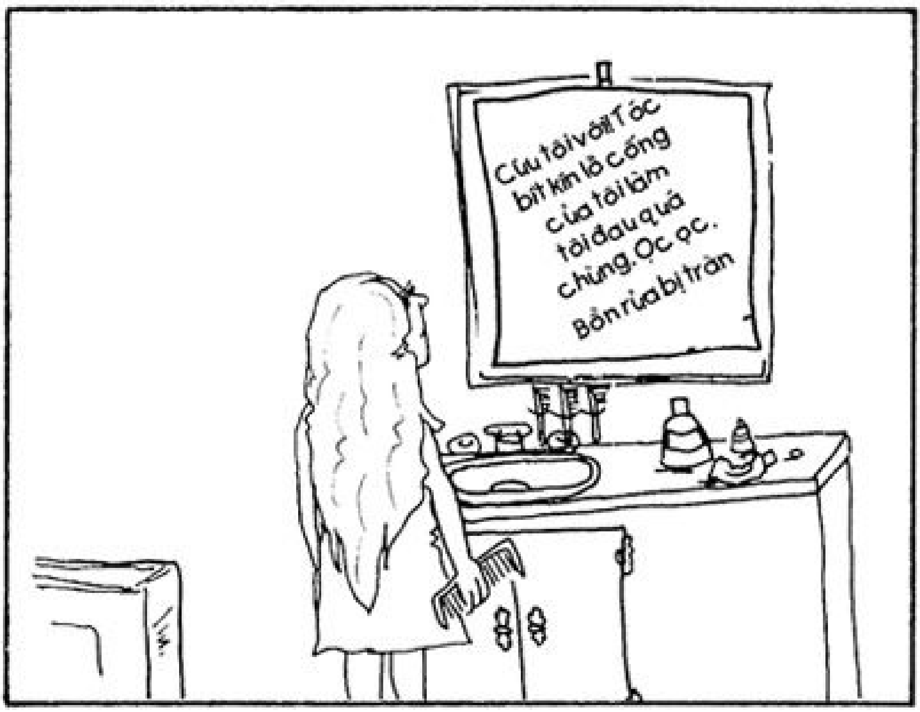
HÃY BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN



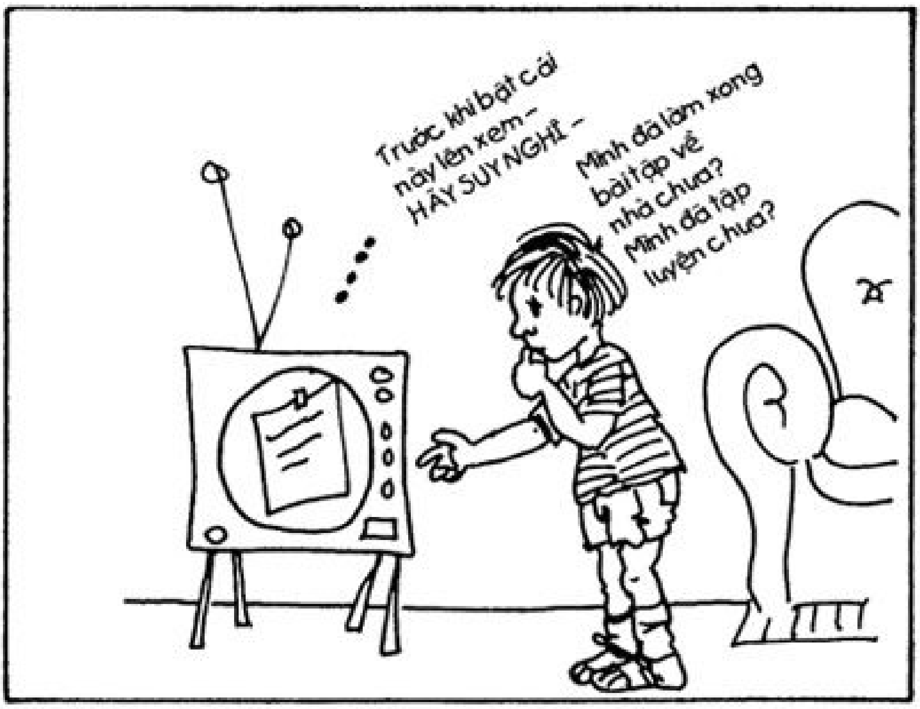
Trẻ có thể hợp tác với người đang diễn tả sự bực bội hay nỗi tức giận, miễn là nó không bị tấn công.

VIẾT THƯ NHẮN

Đôi khi không gì hữu hiệu bằng những lời lẽ được viết ra. Mẩu thư nhắn dưới đây được viết bởi người cha đã quá mệt mỏi vì phải moi dọn tóc của con gái ở lỗ cống bồn rửa.

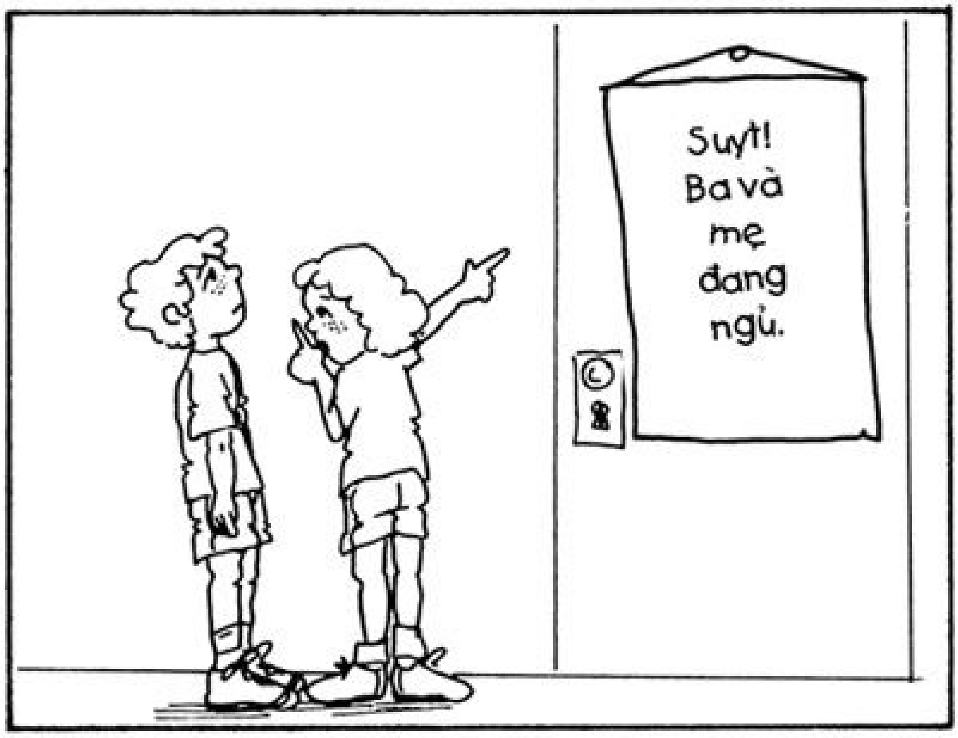


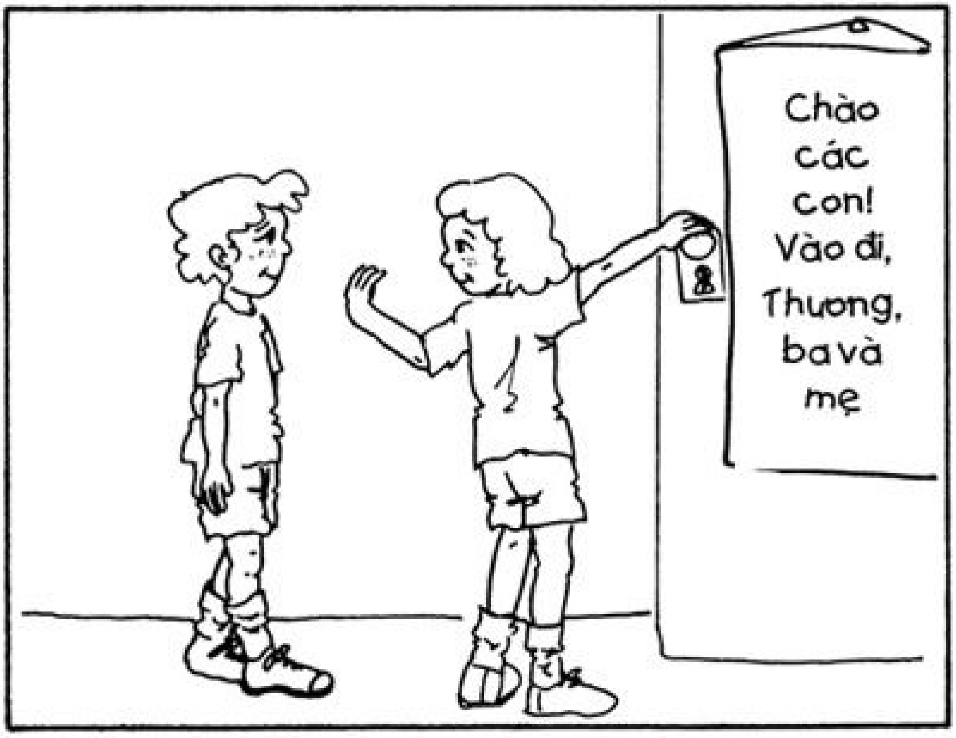
Một bà mẹ đi làm dán mẩu thư nhắn này lên cái tivi của gia đình.



VIẾT THƯ NHẮN *(tiếp theo)*

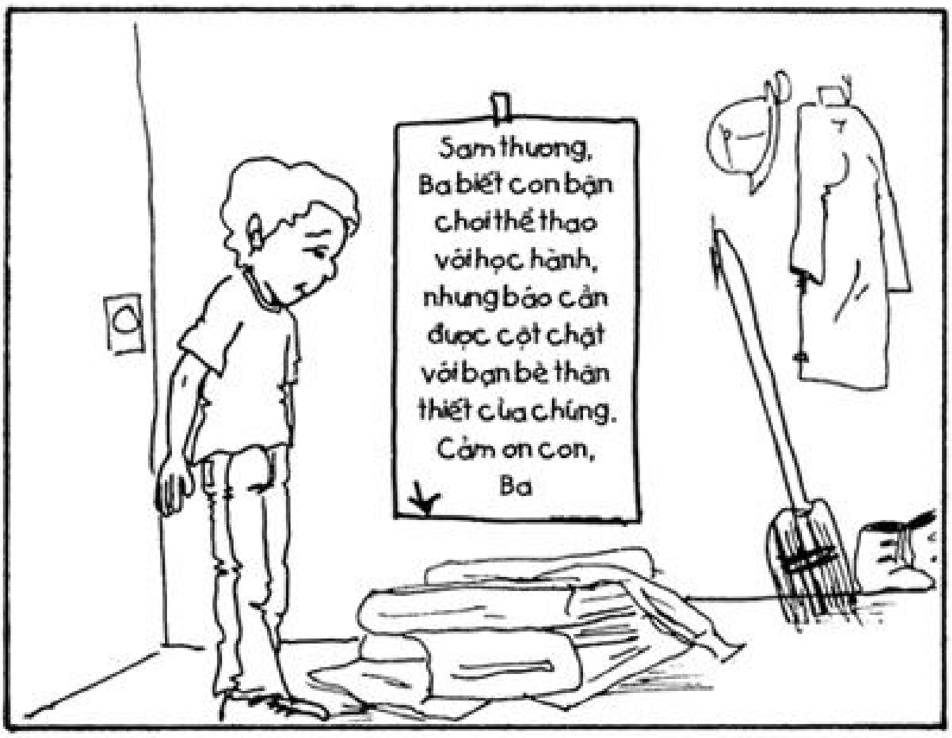
Mẩu thư nhắn này gắn ở cửa phòng ngủ. Nó là một tấm biển hai mặt – một mặt sẽ giúp cho cha mẹ mệt nhoài có thêm giờ ngủ nghỉ vào sáng Chủ Nhật; và khi họ sẵn sàng tiếp đón lũ con vào, họ sẽ lật mặt kia lên.



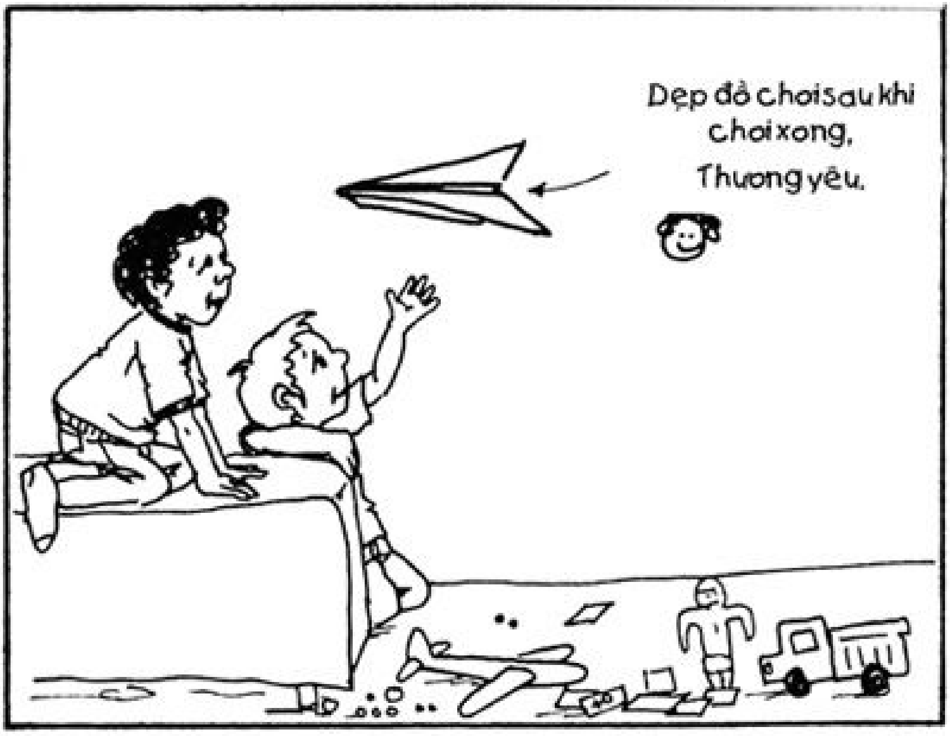


VIẾT THƯ NHẮN *(tiếp theo)*

Người cha đã mệt mỏi vì la hét đã quyết định nhờ mẩu thư nhắn này nói giùm ông.



Bà mẹ phóng vào phòng chiếc máy bay giấy ghi lời nhắn này cho con trai và bạn nó – chưa đứa nào biết đọc cả. Chúng chạy tới hỏi bà xem trên đó nói gì, và khi đã hiểu ra, chúng trở lại thu dọn đồ chơi.



Vậy là bạn đã nắm được 5 kỹ năng khuyến khích trẻ hợp tác mà không để lại dư âm của những cảm xúc xấu.

Nếu lúc này con bạn đang ở trường hoặc đang ngủ, hoặc nhờ một phép màu nào đó, đang im lặng chơi, thì đây là thời cơ cho bạn luyện tập. Bạn có thể trau dồi những kỹ năng này với đứa trẻ tưởng tượng nào đó trước khi bạn áp dụng cho con bạn.

Bài tập I . Bạn bước vào phòng ngủ của bạn và thấy thằng con vừa tắm xong quẳng cái khăn tắm ướt rượt lên giường bạn.

A. Viết ra một câu nói điển hình mà có thể chẳng có ích lợi hay tác dụng gì đối với đứa trẻ đó.

....

....

B. Trong cùng tình huống kể trên, hãy chứng tỏ từng kỹ năng được liệt kê dưới đây có thể được sử dụng để khuyến khích sự hợp tác của con bạn như thế nào.

1. Mô tả.

(mô tả bạn thấy gì, hoặc mô tả vấn đề).

....

....

2. Cung cấp thông tin.

....

....

3. Nói câu ngắn gọn.

....

....

4. Nói về những cảm xúc của bạn.

....

....

5. Viết mẩu thư nhắn

....

....

“Vậy là bạn vừa ứng dụng năm kỹ năng khác nhau vào trong cùng một tình huống.

Ở những tình huống tiếp theo, hãy chọn một kỹ năng mà bạn nghĩ là hữu hiệu nhất, phù hợp nhất với con của bạn.

Bài tập II . Tình huống A: Bạn đang gói ghém hành lý và không làm sao tìm được cái kéo. Con của bạn tuy đã có kéo của riêng nó nhưng vẫn hay mượn kéo của bạn và không bao giờ trả lại.

Câu nói không có tác dụng đối với trẻ.

....

....

Phản hồi theo kỹ năng:

....

....

Kỹ năng được sử dụng:

....

....

Tình huống B: Con bạn có tật hay quẳng giày ở cửa nhà bếp.

Câu nói không có tác dụng đối với trẻ.

....

....

Phản hồi theo kỹ năng:

....

....

Kỹ năng được sử dụng:

....

....

Tình huống C: Con bạn hay treo áo mưa ướt trong tủ âm tường.

Câu nói không có tác dụng đối với trẻ.

....

....

Phản hồi theo kỹ năng:

....

....

Kỹ năng được sử dụng:

....

....

Tình huống D: Bạn nhận ra dạo này con bạn không đánh răng thường xuyên.

Câu nói không có tác dụng đối với trẻ.

....

....

Phản hồi theo kỹ năng:

....

....

Kỹ năng được sử dụng:

....

....

Tôi nhớ kinh nghiệm của chính mình khi lần đầu tiên tôi áp dụng những kỹ năng này. Tôi hăng hái muốn đem phương pháp mới này vào áp dụng trong gia đình mình đến nỗi, vừa đi hội thảo về tôi bị vấp phải đôi giày trượt patin của con gái để ở hành lang té nhào, tôi đã ngọt ngào bảo cô bé: “Giày patin phải để trong tủ âm tường”. Tôi nghĩ mình thật tuyệt vời. Nhưng khi con bé ngước lên nhìn tôi ngơ ngáo rồi tiếp tục đọc quyển sách đang đọc dở, tôi liền nọc nó ra đánh cho một trận.

Kể từ đó tôi rút ra hai điều:

1 . *Điều quan trọng là phải thành thực.* Cố tỏ ra kiên nhẫn trong khi tôi đang nổi tam bành chỉ tổ có tác dụng chống lại tôi. Điều đó không chỉ vì tôi thất bại trong việc thông tin liên lạc một cách trung thực; mà còn bởi vì tôi đã “cố tỏ ra hiền từ”, để rồi sau đó tôi lại quay ra trút giận lên đầu con mình. Chắc hẳn sẽ hiệu nghiệm hơn nếu tôi quát rống lên “Giày patin phải để trong tủ âm tường!”. Như thế chắc hẳn con gái tôi đã nhúc nhích đứng lên và đem cất giày đi.

2. *Tôi không thực hiện “hanh thông” được trong lần đầu tiên, không có nghĩa là tôi nên trở về cách cũ* . Tôi có hơn một kỹ năng để tùy ý sử dụng. Tôi có thể dùng kết hợp chúng với nhau, và nếu cần thiết, tôi có thể sử dụng chúng với cường độ cao. Ví dụ, trong trường hợp cái khăn ướt. Ban đầu tôi có thể bình tĩnh chỉ ra cho con gái tôi biết “Cái khăn làm ga trải giường của mẹ ướt kìa.”

Hoặc tôi có thể kết hợp thêm với câu "Khăn ướt phải để ở trong nhà tắm".

Nếu con bé chưa ra khỏi giấc mơ mộng của nó, thì tôi thật sự muốn xuyên qua ý nghĩ của nó bằng cách nói tăng âm lượng lên: "Jill, cái khăn!"

Giả sử nó vẫn chưa nhúc nhích và cơn điên của tôi bắt đầu bùng lên. Tôi vẫn có thể hét to hơn: "JILL, MẸ KHÔNG MUỐN NGỦ TRÊN GIƯỜNG ƯỚT LẠNH SUỐT ĐÊM!".

Có thể tôi muốn giữ giọng của mình. Cho nên tôi sẽ viết một mẩu thư nhắn trên quyển vở để sẵn của con bé: "Khăn ướt trên giường mẹ khiến mẹ bừng bừng nổi xung thiên!"

Tôi thậm chí còn có thể tưởng tượng mình nổi điên khùng đến mức bảo nó: "Mẹ không thích bị quăng cục lơ. Mẹ sẽ bỏ cái khăn ướt ra khỏi giường mẹ và rồi thì con sẽ có một bà mẹ điên tiết!"

Có nhiều cách để làm cho thông điệp khớp với tâm trạng của bạn.

Bạn cũng có thể áp dụng những kỹ năng này vào thực tế nhà bạn. Khi đó, hãy dành chút thời gian nhìn vào danh sách những việc hàng ngày bạn bắt con bạn "làm và đừng làm" ở trang trước. Có thể bạn và con bạn sẽ dễ thực hiện một số "Việc phải làm" trong danh sách đó hơn bằng cách dùng kỹ năng mà bạn áp dụng lúc này? Có lẽ những kỹ năng ở chương I, về làm như thế nào để công nhận những cảm xúc tiêu cực của trẻ, cũng có thể giúp bạn làm dịu tình hình.

Hãy suy nghĩ và viết ra những kỹ năng bạn nghĩ là tuần này bạn sẽ thử áp dụng.

VẤN ĐỀ KỸ NĂNG TÔI CÓ THỂ SẼ SỬ DỤNG

....

....

....

....

Một số bạn có thể nghĩ "Nhưng giả sử con tôi vẫn không phản hồi, thì thế nào?" Trong chương tới chúng ta sẽ tìm hiểu thêm những kỹ năng bậc cao hơn nhằm khuyến khích sự hợp tác ở trẻ. Chúng ta sẽ đề cập tới kỹ năng giải quyết vấn đề và những giải pháp thay thế cho trừng phạt. Bài tập tuần tới cho bạn sẽ giúp bạn củng cố những gì bạn tập luyện vào hôm nay. Đồng thời tôi hy vọng ý kiến trong chương này sẽ làm cho những ngày kế tiếp sẽ dễ thở hơn đối với bạn.

BÀI TẬP

I. Một câu nói vô bổ mà tôi đã không nói ra

trong tuần này:

(Đôi khi những gì chúng ta không nói sẽ có ích không kém những điều chúng ta đã nói).

Tình huống: ....

Tôi đã không nói: ....

II. Hai kỷ năng mới tôi đã áp dụng trong tuần này:

Tình huống 1: ....

Kỹ năng đã sử dụng: ....

Phản ứng của con tôi: Phản ứng của tôi:

Tình huống 2: ....

Kỹ năng đã sử dụng: ....

Phản ứng của con tôi: ....

Phản ứng của tôi: ....

III. Một mẩu thư nhắn tôi đã viết:……………………………

IV.Đọc phần II về khuyến khích trẻ hợp tác

Ghi nhớ

Khuyến khích trẻ hợp tác

1. MÔ TẢ. MÔ TẢ BẠN THẤY GÌ, HOẶC MÔ TẢ VẤN ĐỀ.

"Có một cái khăn ướt trên giường."

2. CUNG CẤP THÔNG TIN.

"Cái khăn đó đang làm cho ga trải giường của mẹ bị ướt."

3. NÓI CÂU NGẮN GỌN.

"Cái khăn!"

4. NÓI VỀ NHỮNG CẢM XÚC CỦA BẠN.

"Mẹ không thích ngủ giường ướt!"

5. VIẾT MẪU THƯ NHẮN.

(Máng trên giá treo khăn)

Làm ơn để tôi lại đây cho khô.

Xin cảm ơn!

Cái khăn của bạn

PHẦN II.

NHỮNG NHẬN XÉT, BĂN KHOĂN VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN KỂ CỦA PHỤ HUYNH

? Những băn khoăn của phụ huynh

1. Phải chăng đối với trẻ em thì "nói như thế nào" cũng quan trọng không kém "nói cái gì"?

Tất nhiên rồi. Thái độ nằm đằng sau lời nói của bạn cũng quan trọng không kém những lời bạn nói. Thái độ được trẻ tiếp nhận là thái độ chuyển tải thông điệp rằng "Con là người đáng yêu và có khả năng. Ngay lúc này đang có một vấn đề cần quan tâm. Một khi con nhận ra nó thì chắc chắn con sẽ phản hồi một cách có trách nhiệm".

Thái độ đánh gục đứa trẻ là thái độ chuyển tải thông điệp rằng: "Con là đứa hay cáu gắt và vô lý. Con luôn làm điều sai trái, và sự việc gần đây nhất là một bằng chứng nữa chứng tỏ sự sai trái của con."

2. Nếu thái độ quan trọng như vậy thì tại sao phải mất công để ý tới

lời nói?

Cái nguýt lườm ghê tởm hoặc giọng nói tỏ vẻ miệt thị coi thường của cha mẹ có thể làm tổn thương trẻ sâu sắc. Nhưng thêm vào đó mà trẻ còn phải chịu những lời nói như “Ngu”... “Cẩu thả”... “Vô trách nhiệm”... “Con sẽ không bao giờ học được” có thể làm trẻ bị tổn thương gấp đôi. Về phương diện nào đó, lời nói có khả năng đọng lại dai dẳng và nhiễm độc ngấm ngầm. Tác hại nhất là về sau này có lúc trẻ đem những lời nói xấu tệ ra và sử dụng chúng như vũ khí chống lại chính nó.

3. Có gì sai trái khi ta nói “vui lòng” (hoặc “làm ơn") với trẻ nếu ta muốn trẻ làm cái gì đó?

Tất nhiên những lời thỉnh cầu nho nhỏ kiểu như “Vui lòng chuyền cho mẹ hũ muối” hoặc “Vui lòng giữ cửa giùm mẹ” thì từ “vui lòng” (please) là phép lịch sự thông thường, một lời nói nhã nhặn tương phản với kiểu thô lỗ “đưa hũ muối đây” hoặc “giữ cửa coi”.

Phụ huynh nói “vui lòng” với con cái nhằm để lập khuôn mẫu cho con về một nghi thức xã hội chuẩn mực, được dùng khi muốn đưa ra thỉnh cầu nho nhỏ.

Nhưng “vui lòng” thích hợp nhất với những khoảnh khắc thư giãn, vui vẻ của chúng ta.

Còn khi chúng ta đang bực mình, thì lời nói nhỏ nhẹ “vui lòng” có thể dẫn đến rắc rối. Hãy xem mẩu đối thoại sau đây:

MẸ: (*cố tỏ vẻ tử tế)* Làm ơn đừng nhảy trên ghế sofa nữa.

CON: (*Vẫn nhảy tưng tưng*)

MẸ: (*La lớn hơn*) Làm ơn đừng nhảy nữa!

CON: (*lại nhảy tiếp*).

MẸ: (*bất thần tát mạnh cho đứa trẻ một cái)* Tao đã nói là "làm ơn" rồi mà.

Chuyện gì xảy ra ở đây? Tại sao người mẹ chuyển từ chỗ lịch sự sang bạo lực trong vòng vài giây? Vấn đề cốt lõi đó là: một khi ta mở lòng rộng lượng nhưng lại bị phớt lờ thì ta rất dễ nổi nóng ngay tức thì sau đó. Bạn có khuynh hướng nghĩ: "Sao mày lại dám coi thường tao sau khi tao đã tử tế ngọt ngào với mày như vậy? Để tao cho mày biết tay! Bốp!"

Khi bạn muốn cái gì đó phải được làm ngay lập tức, thì sẽ hiệu quả khi bạn nói điều đó một cách mạnh mẽ, dứt khoát hơn là nài nỉ. Giọng nói đanh thép "Ghế sofa không phải để nhảy trên đó!" chắc hẳn không sớm thì muộn sẽ chấm dứt hành vi nhảy nhót kia. (Nếu đứa trẻ còn ngoan cố, nó cũng luôn bị bứng đi nhanh chóng bằng lời lặp lại "Ghế sofa không phải để nhảy trên đó!"

4. Có cách nào để giải thích cho việc đôi khi đám con tôi chịu nghe lời khi tôi yêu cầu chúng làm gì, nhưng đôi khi tôi không làm sao bắt chúng nghe lời cho được?

Có lần chúng tôi hỏi một nhóm trẻ học phổ thông tại sao chúng không lắng nghe lời cha mẹ chúng. Thì đây là những gì chúng trả lời:

"Khi đi học về cháu mệt bã cả người, khi đó nếu mà mẹ cháu bảo cháu làm gì đó thì cháu giả bộ như không nghe thấy."

"Đôi khi cháu đang mải chơi hoặc đang mải xem tivi nên cháu

thật sự không nghe thấy.”

“Có lúc cháu đang phát khùng vì những việc xảy ra ở trường cho nên cháu không thiết làm những gì mẹ sai bảo.”

Ngoài những suy nghĩ trên của trẻ, có một số câu hỏi bạn có thể tự hỏi mình khi bạn cảm thấy “không thể chịu đựng nổi đứa con lì lợm” như sau:

Liệu yêu cầu của mình có hợp với lứa tuổi và khả năng của con không? (Tôi có nên trông chờ một đứa trẻ 8 tuổi phải có tác phong đúng đắn nơi bàn ăn?)

Con nó có cảm thấy yêu cầu của mình là vô lý? (“Tại sao mẹ cháu bắt cháu phải rửa đằng sau vành tai? Có ai nhìn vào đó đâu.”)

Mình có thể cho con một sự lựa chọn về thời gian *khi nào làm* , hơn là nhất quyết bắt nó phải làm “ngay lập tức”. (“Con muốn đi tắm trước hay là sau khi xem tivi xong?”)

Mình có thể đề xuất một sự lựa chọn về việc làm gì đó theo cách nào? (“Con muốn đi tắm với búp bê hay là với cái thuyền của con?”)

Có cần phải thay đổi vật chất gì đó trong nhà để mời gọi sự hợp tác của con cái? (Đóng thêm vài cái móc nữa bên dưới tủ âm tường để chúng khỏi phải tranh giành nhau chỗ treo đồ? Có cần làm thêm mấy cái kệ trong phòng trẻ để đỡ đần việc lau dọn?)

Cuối cùng, có nên lúc nào ở bên con là đều yêu cầu con “phải làm gì đó?” Hay là mình nên dành chút thời gian ở bên con chỉ để “mẹ con bên nhau vui vẻ?”

5. Tôi phải thú nhận là trong quá khứ tôi đã nói với con gái tôi tất

cả mọi điều mà tiến sĩ khuyên là không nên nói. Bây giờ tôi đang cố thay đổi và con bé khiến tôi phải lâm vào cảnh vất vả. Tôi có thể làm gì bây giờ?

Trẻ em đã từng hay bị chỉ trích nặng nề thường rất nhạy cảm. Dù chỉ một lời nhẹ nhàng "Bữa trưa của con" dường như cũng khiến nó coi như bản cáo trạng về "tính hay quên" của nó. Đứa trẻ như thế có nhu cầu cần được lờ đi, không bị quan tâm nhiều quá, nó cũng cần được ủng hộ nhiều trước khi nó bắt đầu có thể lắng nghe những lời bóng gió nhẹ nhất về sự bất đồng. Trong những chương sau của quyển sách này bạn sẽ tìm thấy những phương pháp giúp con bạn tự nhìn nhận nó một cách tích cực hơn. Đồng thời sẽ có giai đoạn chuyển tiếp mà đứa trẻ này có thể phản ứng một cách hoài nghi và thậm chí thù địch với phương pháp mới của cha mẹ nó.

Nhưng đừng để thái độ tiêu cực của con gái bạn làm bạn nản lòng. Tất cả những kỹ năng bạn đọc thấy trong quyển sách này đều là những cách thức bày tỏ sự tôn trọng người khác. Rốt cuộc thì hầu hết mọi người đều phản hồi theo cách đó.

6. Óc khôi hài có tác dụng nhất với con trai tôi. Nó rất khoái chí mỗi khi tôi bảo nó làm gì bằng kiểu tức cười, cường điệu. Như vậy có đúng không?

Nếu bạn chạm được tới cái đầu con bạn thông qua óc khôi hài của nó thì bạn càng có thêm uy lực! Không gì bằng một chút tiếu lâm để kích thích trẻ phấn khởi hành động, và để nâng cao bầu không khí tươi vui trong gia đình. Vấn đề đối với nhiều phụ huynh là bản tính hài hước của họ đã bị xì hơi do những bực bội hàng ngày khi sống với con trẻ.

Một người cha kể rằng ông có một cách bất di bất dịch để đưa

tinh thần kịch tính vào nhiệm vụ phía trước là sử dụng giọng nói khác hoặc phương ngữ khác. Các con của ông thích nhất khi ông giả giọng làm rô-bốt: “Đây-là-RC3C. Người-kế-tiếp-lấy-nước-đá-ra-thì-phải-đổ-đầy-lại-kẻo-không-thì-ta-sẽ-ngoạm-kẻ-ấy-đem-đi-ra-ngoài-vũ-trụ. Vui-lòng-hành-xử-đúng-đắn.”

7. Thỉnh thoảng tôi thấy mình cứ lặp đi lặp lại những thói tật của mình. Mặc dù có áp dụng những kỹ năng mới nhưng tôi vẫn cảm thấy như mình đang đay nghiến, chì chiết con. Có cách gì để tránh điều này?

Thường thì những khi con cái hành xử theo kiểu như thể nó không thèm nghe lời chúng ta thì hay khiến chúng ta lặp lại thói tật của mình. Khi bạn bắt buộc trẻ làm gì đó đến lần thứ hai hoặc lần thứ ba, hãy tự mình dừng lại, thay vào đó *hãy tìm hiểu xem con bạn có đang lắng nghe bạn hay không* . Ví dụ:

MẸ: Billy, 5 phút nữa mẹ đi làm đó.

BILLY: (*Không trả lời và vẫn tiếp tục đọc truyện tranh*).

MẸ: Con có nhắc lại được mẹ vừa nói

gì không?

BILLY: Mẹ bảo 5 phút nữa mẹ đi làm.

MẸ: Được rồi, vậy là giờ mẹ thấy là con đã nghe rõ, mẹ sẽ không nhắc lại nữa.

8. Vấn đề của tôi là khi tôi yêu cầu giúp đỡ, con trai tôi thường nói “Được rồi ba, để lát đi” và rồi nó không bao giờ nhớ mà làm. Tôi phải làm gì đây?

Đây là một số ví dụ cho thấy một ông bố đã giải quyết vấn đề này như thế nào:

CHA: Steven, đã hai tuần rồi kể từ khi bãi cỏ được xén. Ba muốn nó được xén trong hôm nay.

CON: Được rồi ba, để lát đi.

CHA: Ba sẽ an tâm hơn nếu ba biết khi nào con lập kế hoạch xén cỏ?

CON: Ngay sau khi chương trình này xong.

CHA: Đó là khi nào?

CON: Chừng một giờ nữa?

CHA: Tốt. Giờ ba biết ba có thể tin cậy vào bãi cỏ sẽ được xén kể từ bây giờ. Cảm ơn con, Steve.

Những nhận xét, lưu ý, giai thoại về mỗi kỹ năng

I. Mô tả. Mô tả bạn thấy gì, hoặc mô tả vấn đề.

Điểm tốt nhất của việc dùng ngôn ngữ mô tả là nó gạt bỏ đi khía cạnh chỉ tay ra lệnh hay buộc tội, và giúp tất cả mọi người tập trung vào những gì cần được làm.

“Sữa đổ. Chúng ta cần miếng bọt biển để thấm.”

“Cái hũ bể. Chúng ta cần một cây chổi.”

“Áo ngủ này rách rồi. Chúng ta cần kim và chỉ.”

Bạn có thể muốn thử dùng những câu khẳng định ở trên, chỉ có điều lần này hãy bắt đầu mỗi câu bằng “con”. Ví dụ, “Con làm đổ sữa... Con làm bể hũ... Con làm rách áo ngủ...” Hãy chú ý sự khác biệt? Nhiều người cho rằng từ “con” khiến trẻ cảm thấy bị buộc tội và rồi đâm ra co vòi tự vệ. Khi chúng ta mô tả sự việc (Thay vì nói về việc “con đã làm cái gì”), dường như chúng ta làm cho trẻ dễ lắng nghe vấn đề và tìm cách giải quyết vấn đề hơn.

* * *

Tôi điên tiết khi hai thằng con tôi ngồi vào bàn ăn mà người ngợm đầy nước màu xanh lá cây, nhưng tôi quyết định không nổi nóng, la thét chúng. Tôi nhẩm những kỹ năng mà tôi đã dán trên cửa phòng chứa thực phẩm và dùng kỹ năng đầu tiên – mô tả những gì bạn thấy. Sau đây là những gì xảy ra sau đó:

TÔI: Mẹ thấy cánh tay và mặt mũi của hai tụi con đầy màu xanh lá cây!

Chúng nó nhìn nhau, và chạy vào phòng tắm để rửa tay.

Vài phút sau tôi bước vào nhà tắm và suýt nữa thì la toáng lên lần nữa. Mấy viên gạch men dính màu xanh lè xanh lét! Nhưng tôi vẫn bám vào kỹ năng thứ nhất.

TÔI: Mẹ thấy đầy màu xanh lá cây trên tường nhà tắm!

Thằng lớn bèn chạy đi lấy giẻ và nói “Để con giải cứu cho!” 5 phút sau nó gọi tôi vào để xem lại.

TÔI: (Vẫn bám vào mô tả) Mẹ thấy ai giỏi quá đã lau sạch màu xanh lá cây khỏi tường rồi.

Thằng lớn cười toe toét. Rồi thằng nhỏ xen vào “Còn bây giờ thì để con lau bồn rửa cho!”

Nếu tôi mà không tận mắt chứng kiến chắc chắn tôi không thể nào tin nổi.

Lưu ý *:* Việc sử dụng kỹ năng này có thể khiến chúng ta bực dọc. Ví dụ, một ông bố kể cho chúng tôi nghe chuyện: Vào một ngày trời lạnh ông đang đứng ở gần cửa trước và bảo với thằng con vừa đi vào nhà “Cửa mở kìa”, nhưng thằng bé liền đốp luôn “Thế sao ba không đóng nó lại?”

Cả nhóm hội thảo nhất trí giải thích rằng thằng bé đã cảm nhận câu nói mô tả của bố theo nghĩa “Ba cố ngụ ý muốn dạy con cư xử đúng đắn”. Rồi cả nhóm cũng quyết định kỹ năng mô tả chỉ có tác dụng nhất khi trẻ cảm thấy sự giúp đỡ của chúng là thật sự cần thiết.

II. Cung cấp thông tin.

Điều chúng tôi muốn nói về kỹ năng cung cấp thông tin là, về mặt nào đó bạn đang trao cho con cái một món quà mà nó có thể sử dụng được mãi mãi về sau. Trong suốt cuộc đời của con bạn, nó sẽ cần biết rằng “Sữa sẽ bị chua khi để ngoài tủ lạnh”, rằng “Cần phải làm cho sạch vết thương hở”, rằng “Cần phải rửa sạch trái cây trước khi ăn”, rằng “Bánh quy nhân sẽ bị thiu khi để hộp mở” và v.v... Nhiều phụ huynh đã chia sẻ với chúng tôi rằng kỹ năng cung cấp thông tin này không khó. Cái khó là, họ nói, làm sao bỏ đi được cái đuôi lăng mạ kiểu như: “Đồ dơ phải để vào rổ chuẩn bị giặt. Con không bao giờ học được điều đó sao?”

Chúng ta cũng thích cung cấp thông tin cho con cái bởi vì xem ra đứa trẻ đón nhận thông tin đó giống như một động thái tự tin vào bản

thân nó. Có thể trẻ sẽ tự nhủ "Người lớn tin tưởng mình biết hành xử có trách nhiệm một khi mình nắm được những sự kiện."

* * *

Monique về nhà sau khi tham dự buổi tiệc làm bánh hạnh nhân. Nó vẫn còn mặc nguyên đồng phục và bắt đầu chơi trong vườn. Ba bốn bận tôi phải la thét con bé hãy thay đồ bộ đi, nhưng nó đều đáp lại "Tại sao?"

Tôi liên tục nhắc nhở: "Con sẽ làm rách bộ đồng phục bây giờ."

Cuối cùng tôi mới nói: "Đồ bộ để chơi trong vườn; đồng phục là để đi dự tiệc."

Thật kinh ngạc, con bé ngừng chơi và ngay lập tức đi vào nhà thay đồ.

* * *

Một người cha chia sẻ kinh nghiệm của ông và thằng con trai nuôi, 5 tuổi, người Hàn Quốc của mình:

Kim và tôi cùng nhau đi trên đường tới nhà một người láng giềng để trả lại cái thang xếp cho ông ấy. Khi chúng tôi định rung chuông nhà hàng xóm thì một nhóm con nít đang chơi trên đường chỉ trỏ vào Kim và la í ới: "Ê, thằng Ba Tàu kìa! Cái thằng Ba Tàu!" Trông Kim lúng túng và tức giận cho dù nó không biết những từ đó có nghĩa là gì.

Những ý nghĩ chạy nhanh như ngựa trong đầu tôi: "Cái lũ này không biết chúng đang ở đất nước nào hả, bọn ranh con... tao sẽ cho tụi bay biết tay, để xem, tao sẽ gọi điện cho cha mẹ chúng mày, nhưng như thế thì sau đó chúng sẽ trút giận lên đầu Kim. Dù xấu dù tốt thì

tụi nhóc này cũng là hàng xóm của thằng bé, và kiểu gì nó cũng phải tìm cách sống ở đây."

Tôi bước tới chỗ bọn nhỏ và nói rành rọt, "Chửi rủa gây tổn thương cảm xúc của người khác".

Dường như chúng sững sờ trước những lời tôi nói (có lẽ chúng trông chờ tôi la thét). Sau đó tôi vào nhà hàng xóm trả thang nhưng vẫn để cửa mở, tôi không định đem Kim vào theo. Năm phút sau tôi nhìn ra cửa sổ và thấy Kim đang chơi đùa với lũ trẻ kia.

* * *

Tôi ngước mắt lên thì thấy bé Jessica, 3 tuổi, đang đạp xe ba bánh theo sau anh trai 8 tuổi của bé – hai anh em nó đang đạp xe dưới lòng đường. May là không có xe hơi trong tầm nhìn. Tôi vội gọi to, "Jessica, xe hai bánh mới chạy dưới đường. Xe ba bánh chạy trên vỉa hè."

Jessica liền nhảy xuống khỏi xe, nghiêm nghị đếm bánh xe rồi dắt xe lên vỉa hè và leo lên xe chạy tiếp.

Lưu ý: Chú ý đừng cung cấp thông tin mà trẻ đã biết rồi. Ví dụ, nếu bạn bảo cô bé 10 tuổi "Sữa bị chua khi để ngoài tủ lạnh" cô bé sẽ diễn giải là bạn nghĩ nó ngu ngốc hoặc bạn đang mỉa mai nó.

III. Nói câu ngắn gọn.

Nhiều phụ huynh kể cho chúng tôi nghe về kỹ năng thích hợp này. Họ cho rằng nó tiết kiệm thời gian, tiết kiệm hơi thở và những lời diễn giải chán phèo.

Những đứa trẻ tuổi teen mà chúng tôi cùng làm việc cho chúng tôi

biết chúng thích từ đơn kiểu như “Cửa”... “Con chó”... hay “Cái đĩa” hơn, và chúng thấy những từ đó dễ tiếp nhận hơn là những bài rao giảng thông thường.

Như chúng ta thấy, giá trị của câu-nói-gồm-một-từ nằm ở chỗ thay vì đưa ra lời cằn nhằn léo nhéo, chúng ta cho trẻ cơ hội tập luyện trí sáng tạo và trí thông minh của chúng. Khi chúng ta nói “Con chó,” trẻ buộc phải nghĩ “Con chó làm sao?... Ối quên, chiều nay mình phải đưa nó đi dạo... À, hay là mình đưa nó đi ngay bây giờ.”

Lưu ý: Đừng dùng tên của trẻ như là câu-nói-gồm-một-từ của bạn. Khi trẻ nghe thấy tên nó bị xướng lên với vẻ bất đồng nhiều lần trong ngày – “Susie” – trẻ bắt đầu liên tưởng tên nó với sự bất mãn, bài bác.

IV.Nói về những cảm xúc của bạn.

Hầu hết phụ huynh đều nhẹ cả người khi khám phá ra rằng chia sẻ cảm xúc thật của họ với con cái cũng có nhiều lợi ích, rằng họ không cần thiết lúc nào cũng luôn phải tỏ ra kiên nhẫn. Trẻ không phải là vô tâm. Chúng có khả năng xử lý những câu nói kiểu như:

“Đây không phải là lúc thuận tiện cho mẹ xem bài tiểu luận của con. Mẹ đang căng thẳng và đang bận. Để sau bữa tối mẹ sẽ chú ý thật kỹ đến nó.”

“Tốt hơn hãy tránh xa mẹ một lát đi. Bây giờ mẹ đang cảm thấy bực bội và không có tâm trí để lo cho việc của con.”

Một bà mẹ đơn thân đang nuôi dạy hai cậu con trai kể rằng, bà đã từng hay phát cáu với chính mình vì không kiên nhẫn được với các con. Cuối cùng bà quyết định sẽ cố thừa nhận cảm xúc của mình hơn

nữa, và sẽ để cho các con biết về tâm trạng của mình... ở mức chúng có thể hiểu được.

Bà bắt đầu nói đại loại như “Bây giờ mẹ kiên nhẫn to bằng quả dưa hấu”. Sau nữa bà bảo “Ừm, giờ thì lòng kiên nhẫn của mẹ chỉ còn bằng trái nho thôi”. Và một hồi sau bà tuyên bố “giờ thì nó có kích thước chỉ bằng hạt đậu. Mẹ nghĩ chúng ta phải bỏ cuộc thôi không thì nó teo rút mất tiêu luôn.”

Bà biết lũ trẻ xem điều đó rất nghiêm túc, bởi vì một tối nọ, con trai của bà bảo: “Mẹ, giờ thì lòng kiên nhẫn của mẹ to bằng cái gì? Mẹ đọc truyện cho tụi con nghe được không?”

Vẫn có những người khác tỏ ra băn khoăn về kỹ năng mô tả cảm xúc của họ. Nếu họ chia sẻ cảm xúc thật của mình, thì có khiến họ trở nên dễ bị tổn thương? Giả sử họ nói với lũ con của mình “Điều đó làm mẹ bực mình” và lũ trẻ đáp lại “Ai thèm quan tâm” thì sao?

Kinh nghiệm của chúng tôi cho thấy những trẻ mà cảm xúc của chúng được tôn trọng thường cũng sẽ tôn trọng những cảm xúc của người lớn. Tuy nhiên, cũng có giai đoạn chuyển tiếp mà trong đó bạn bị dội một gáo nước lạnh “Ai thèm quan tâm?”. Nếu việc đó xảy ra thì bạn hãy cho trẻ biết: “Mẹ quan tâm. Mẹ quan tâm về việc *mẹ cảm thấy gì* . Và mẹ khuyến khích các con cũng nên quan tâm đến cảm xúc của mẹ. Mẹ mong rằng trong gia đình mình tất cả chúng ta đều quan tâm đến cảm xúc của nhau!”.

Lưu ý: Một số trẻ rất nhạy cảm với sự không ủng hộ của bố mẹ. Với chúng, những câu nói mạnh bạo kiểu như “Mẹ tức giận” hoặc “Việc đó làm ba điên tiết” là vượt quá sức chịu đựng của chúng. Và để trả miếng, chúng có thể đáp lại một cách dằn dỗi kiểu như “Hừ, thế thì con cũng bực mình ba!”. Với những trẻ như thế này, cách tốt nhất

là nêu rõ niềm mong chờ của bạn. Ví dụ, thay vì nói “Ba tức giận vì con kéo đuôi con mèo” thì sẽ hữu ích hơn khi nói “Ba mong là con tử tế với động vật.”

V. Viết mẩu thư nhắn.

Hầu hết trẻ đều rất thích nhận được mẩu thư nhắn – kể cả trẻ biết đọc lẫn trẻ không biết đọc. Trẻ nhỏ thường rất sung sướng khi nhận được thông điệp viết trên giấy từ ba mẹ chúng. Điều đó khích lệ chúng viết hay vẽ thông điệp gửi lại cho cha mẹ.

Những trẻ lớn hơn cũng thích nhận được mẩu thư nhắn. Một nhóm trẻ tuổi vị thành niên mà chúng tôi làm việc chung bày tỏ với chúng tôi rằng nhận được mẩu thư nhắn khiến chúng cảm thấy “như nhận được thư của bạn bè vậy”. Mẩu thư nhắn chứng tỏ rằng cha mẹ chúng quan tâm đến chúng đến mức có thể dành thời gian và công sức khó nhọc để viết ra gửi chúng. Một cậu bé thổ lộ, điều khiến nó cảm kích khi nhận được mẩu thư nhắn là nó “không phải nghe thêm tiếng la mắng hay kêu rêu gì nữa”.

Những phụ huynh cũng ghi nhận tương tự về việc sử dụng mẩu thư nhắn. Họ nói đó là một cách nhanh chóng và dễ dàng để chịu đựng bọn trẻ, và thường lưu lại dư vị dễ chịu sau đó.

Một bà mẹ kể cho chúng tôi nghe bà luôn để sẵn trên kệ bếp một tập giấy và hàng chục cây viết chì bỏ vào một cái ca uống cà phê cũ. Rất nhiều lần trong tuần bà thấy mình rơi vào tình huống phải rát cổ họng yêu cầu đám con làm một điều gì đó lặp đi lặp lại mãi đến nỗi chúng không thèm để ý tới bà luôn; hoặc là bà sẽ chịu thua chúng và phải tự mình đi làm những việc vặt.

Vào những lúc đó, bà nói, rút bút chì ra đỡ mệt hơn là mở miệng.

Sau đây là những ví dụ về thư nhắn của bà:

BILLY THÂN MẾN,

TỚ CHƯA RA NGOÀI KỂ TỪ SÁNG TỚI GIỜ.

CHO TỚ RA NGOÀI MỘT CHẦU ĐI,

CHÚ CHÓ CỦA CẬU,

HARRY

SUSAN À,

NHÀ BẾP CẦN ĐƯỢC SẮP XẾP LẠI CHO NGĂN NẮP.

CON VUI LÒNG LO LIỆU NHỮNG THỨ SAU ĐÂY NHÉ:

1. SÁCH TRÊN BẾP LÒ

2. SÁCH Ở CỬA.

3. ÁO KHOÁC DƯỚI SÀN

4. VỤN BÁNH QUY TRÊN BÀN

CẢM ƠN CON TRƯỚC,

MẸ

CHÚ Ý:

GIỜ ĐỌC TRUYỆN TỐI NAY LÀ 7:30. TẤT CẢ TRẺ EM MẶC ÁO NGỦ SẴN SÀNG, ĐÁNH RĂNG XONG ĐỀU ĐƯỢC ĐÓN MỜI.

THƯƠNG YÊU,

BA VÀ MẸ

Dùng mẩu thư nhắn để liên lạc nhẹ nhàng là không cần thiết, nhưng chắc chắn nó cũng có tác dụng nhất định. Tuy nhiên, có đôi khi tình huống không hề buồn cười tí nào, cho nên sự tiếu lâm, khôi hài trong mẩu thư nhắn là không thích hợp. Chúng tôi nghĩ tới một người cha kể cho chúng tôi nghe chuyện con gái ông đã đánh rơi chiếc đĩa CD mới toanh của ông xuống đất rồi dẫm lên, khiến nó bị hỏng. Ông bảo nếu ông mà không viết ra giấy cho hết cơn tức giận, thì chắc ông đã nọc con bé ra đánh cho nó một trận rồi. Thay vì thế, ông viết:

Alison,

BỐ ĐANG GIẬN SÔI GAN!

Cái đĩa CD mới toanh của bố bị lấy đi mà không xin phép, đã thế bây giờ nó đầy những vết xước không còn chạy được nữa.

ÔNG BỐ ĐIÊN

Một lát sau ông bố nhận được mẩu thư hồi đáp từ con gái như thế này:

Bố thương yêu,

Con xin lỗi bố. Thứ Bảy này con sẽ mua cho bố một cái đĩa CD khác bằng tiền tiêu vặt của con, cho dù nó mắc tới giá nào chăng nữa.

Alison

Chúng tôi không bao giờ thôi kinh ngạc về cái cách trẻ không biết

đọc xoay xở để "đọc" những mẩu thư nhắn mà cha mẹ viết cho chúng. Sau đây là lời minh chứng của một bà mẹ trẻ đi làm:

Thời điểm khủng hoảng nhất của tôi khi đi làm về là 20 phút tôi quýnh quáng làm bữa tối còn bọn trẻ thì cứ chạy ra chạy vào chỗ tủ lạnh và hộp đựng bánh mì. Đến khi đồ ăn nóng sốt dọn lên bàn là chúng không còn muốn ăn nữa.

Tối thứ hai vừa rồi tôi đã lấy bút sáp ghi một thông báo như thế này và gắn lên cửa:

NHÀ BẾP ĐÓNG CỬA ĐẾN BỮA TỐI

Thằng con 4 tuổi của tôi ngay lập tức muốn biết trên đó ghi cái gì. Tôi giải thích từng chữ cho nó hiểu. Và nó làm theo mẩu thư nhắn đó đến nỗi không hề đặt chân vào nhà bếp. Nó chơi với em gái ngoài cửa cho tới khi tôi gỡ mẩu thư nhắn ra và gọi chúng vào.

Tối hôm sau tôi lại treo tấm bảng đó lên lần nữa. Trong khi đang làm bánh hamburger, tôi nghe thằng con trai đang dạy đứa em 2 tuổi của nó từng chữ một có nghĩa là gì. Tôi còn thấy nó chỉ vào từng chữ và đọc to lên: NHÀ... BẾP... ĐÓNG... CỬA... ĐẾN... BỮA... TỐI.

Cách thức sử dụng mẩu thư nhắn một cách khác thường nhất là do một bà mẹ trẻ, vốn là một sinh viên bán thời gian kể cho chúng tôi nghe. Sau đây là câu chuyện của cô ấy:

Trong một phút cả nể tôi đã tự nguyện tổ chức cuộc họp mặt cho 20 người tại nhà mình. Tôi lo lắng sắp xếp mọi thứ cho đúng giờ nên tôi đi học về sớm.

Khi vừa về đến nhà, nhìn quanh, cảnh tượng bừa bộn khiến tim

tôi rơi thụp xuống. Căn nhà giống như một bãi hoang – báo, thư từ, sách, tạp chí chất đống, nhà tắm dơ hầy, ga trải giường chưa xếp. Tôi chỉ còn hai tiếng đồng hồ để dọn dẹp các thứ đâu vào đó, trong khi tôi đã bắt đầu nổi xung thiên lên rồi.

Bọn trẻ đi học về bất kỳ phút nào và tôi biết mình sẽ không có tâm trạng để phân xử bất cứ đòi hỏi nào hay bất kỳ xung đột nào giữa chúng với nhau.

Nhưng tôi không muốn giải thích dài dòng. Tôi quyết định viết một mẩu thư nhắn, nhưng kiếm khắp cả nhà mà không thấy có cái gì để viết lên đó. Vì vậy tôi xé một tấm bìa các-tông, khoét hai cái lỗ, xâu sợi dây vào và đeo lên cổ mình. Trên đó ghi:

BOM NGƯỜI ĐẶT GIỜ

NẾU QUẤY RẦY HAY BỊ QUẤY RẦY

SẼ NỔ!!!

SẮP CÓ KHÁCH

CẦN GIÚP ĐỠ KHẨN CẤP!

Sau đó tôi lao vào việc chuẩn bị. Khi bọn trẻ đi học về, đọc thấy tấm biển trên cổ tôi, chúng liền xung phong dọn dẹp sách vở, đồ chơi của chúng. Và không cần một lời của tôi, chúng dọn giường chúng – và cả giường của tôi luôn! Thật không thể tin được.

Tôi đang chuẩn bị đi tắm thì chuông cửa reng. Tôi hơi hoảng một thoáng, nhưng đó chỉ là người mang thêm ghế tới. Tôi ra hiệu cho ông ta mang ghế vào nhà, và tự hỏi sao ông ấy không nhúc nhích, mà cứ nhìn chằm chặp vào ngực tôi.

Tôi nhìn xuống và tấm biển vẫn còn ở đó. Khi tôi vừa định giải thích thì ông ấy bảo “Khỏi lo, cô à. Cứ từ từ. Chỉ cần bảo tôi phải để ghế ở đâu, tôi sẽ sắp xếp cho cô.”

* * *

Nhiều người hỏi chúng tôi, “Nếu tôi sử dụng những kỹ năng này một cách hợp lý, thì đám con chúng tôi sẽ luôn phản hồi tốt chứ?” Câu trả lời của chúng tôi là: Chúng tôi không hy vọng thế. Trẻ em không phải là rô-bốt. Ngoài ra, mục đích của chúng tôi không phải là đặt ra hàng loạt những kỹ thuật nhằm khống chế hành vi của trẻ, bắt trẻ luôn luôn phải có phản hồi.

Mục đích của chúng tôi là nói với những gì tốt đẹp nhất trong con cái của chúng ta – trí thông minh, óc sáng tạo, tinh thần trách nhiệm, óc khôi hài, khả năng nhạy cảm với nhu cầu của người khác của chúng.

Chúng tôi muốn chấm dứt những kiểu nói gây tổn thương tinh thần con trẻ, và chúng tôi muốn tìm ra ngôn ngữ nuôi dưỡng lòng tự trọng cho chúng.

Chúng tôi muốn sáng tạo ra bầu không khí đồng cảm, khuyến khích trẻ hợp tác bởi vì chúng tự quan tâm đến bản thân chúng và bởi vì chúng quan tâm đến những bậc phụ huynh chúng ta.

Chúng tôi muốn tuyên truyền phương thức thông tin liên lạc tôn trọng lẫn nhau mà chúng tôi hy vọng con cái chúng tôi sẽ áp dụng cùng với chúng tôi ngay bây giờ, trong suốt những năm tuổi niên thiếu của chúng, và cả sau này khi chúng trở thành những người bạn người lớn của chúng ta.

3 - NHỮNG GIẢI PHÁP THAY THẾ HÌNH PHẠT

PHẦN I

KHI BẠN BẮT ĐẦU SỬ DỤNG NHỮNG KỸ NĂNG khuyến khích sự hợp tác ở trẻ, bạn có thấy rằng cần phải vận dụng tư duy và sức tự chủ ghê gớm lắm để không nói ra những điều mà bạn đã quen hay nói? Đa số chúng ta hay mỉa mai, thuyết giáo, cảnh cáo, chửi mắng, đe dọa bằng tất cả những ngôn ngữ đan dệt mà chúng ta đã thường nghe thấy khi chúng ta lớn lên. Thật không dễ từ bỏ những gì đã quen thuộc.

Phụ huynh thường nói với chúng tôi rằng họ rất bực mình bởi vì sau khi tham dự hội thảo, họ vẫn thấy mình nói những điều mà trẻ không thích. Sự khác nhau duy nhất là bây giờ họ tự lắng nghe xem mình nói gì. Điều đó biểu thị sự tiến bộ. Nó là bước đầu tiên để tiến tới sự thay đổi.

Tôi tự biết quy trình thay đổi là không dễ dàng. Tôi tự nghe thấy mình dùng những phương pháp cũ, vô bổ – "Tụi con bị mắc chứng gì vậy hả? Không bao giờ nhớ tắt đèn nhà tắm." Nói xong thì tôi phát bực với chính mình, rồi tự hứa sẽ không bao giờ nói như thế nữa. Vậy mà tôi vẫn lặp lại tỉnh bơ. Rồi lại ăn năn hối hận: "Mình sẽ không bao giờ nói với con kiểu như thế nữa... Thế quái nào mà mình lại có thể nói như vầy?... Mình biết... Đáng ra mình nên nói, 'Các con, đèn nhà tắm còn bật kìa', hoặc tốt hơn nữa chỉ cần ngắn gọn, 'Các con, đèn nhà tắm!'...". Sau đó tôi lại lo lắng mình sẽ không bao giờ có cơ hội để

nói cho thích hợp hơn.

Nhưng tôi chẳng việc gì phải lo lắng tới mức đó. Bọn trẻ luôn luôn để quên đèn trong nhà tắm. Nhưng lần sau thì tôi sẵn sàng bảo: “Các con, đèn”, thế là đứa nào đó nhào ra tắt đèn. Thành công!

Sau đó là đến thời kì tôi nói “toàn điều đúng đắn” nhưng không có gì có tác dụng cả. Bọn trẻ hoặc là phớt lờ tôi, hoặc là tệ hơn, phản đối tôi. Khi việc này xảy ra, chỉ có một cách duy nhất tôi muốn dành cho chúng là: TRỪNG PHẠT!

Để hiểu sâu thêm về những gì xảy ra giữa con người với nhau khi người này trừng phạt người kia, bạn hãy vui lòng đọc hai kịch bản dưới đây và trả lời những câu hỏi theo sau.

Kịch bản một:

MẸ: Này, đừng có chạy lên chạy xuống lối đi... Mẹ muốn con đẩy xe cho mẹ trong khi chúng ta chọn hàng... Tại sao con cứ sờ vào tất cả mọi thứ vậy? Mẹ đã nói “Giữ lấy xe đẩy!” rồi mà... Bỏ nải chuối đó xuống... Không, chúng ta không muốn cái đó; ở nhà có cả đống rồi... Không được bóp cà chua! Mẹ cảnh cáo con, nếu con không giữ cái xe đẩy này là con sẽ phải hối tiếc... Bỏ tay ra khỏi đó, bỏ không? Mẹ sẽ bỏ hộp kem này ra... Con lại chạy nữa rồi. Con có muốn té không đó?

Ối, biết ngay mà!! Con có biết là con suýt xô té ông cụ kia không? Con sẽ bị phạt. Con sẽ không được ăn một thìa nào trong hộp kem mẹ mua cho tối nay. Có lẽ điều đó sẽ dạy cho con đừng có cư xử như đồ thú hoang nữa!

Kịch bản hai:

CHA: Billy, con đã dùng cái cưa của ba à?

BILLY: Không, ba.

CHA: Con có chắc không?

BILLY: Con thề là con đã không bao giờ đụng tới nó.

CHA: Hừ, thế tại sao ba thấy nó nằm ngoài trời, rỉ sét ráo trọi sát bên cái xe tập đi mà con với bạn con đang ráp?

BILLY: À, quên! Hồi tuần trước tụi con có dùng cưa. Tụi con đang làm thì trời mưa thế là tụi con phải chạy vào nhà, cho nên con nghĩ tụi con đã quên mất tiêu.

CHA: Vậy là con đã nói dối!

BILLY: Con không nói dối. Tại con quên thật mà.

CHA: Ừ, giống kiểu con quên cái búa của ba tuần trước và cái tuốc-nơ-vít tuần trước nữa chứ gì!

BILLY: Trời, ba ơi, con đâu có ý vậy. Đôi khi con quên thật chứ bộ.

CHA: Hừm, có lẽ thế này sẽ giúp con nhớ. Vì con hay nói dối như cuội, cho nên không chỉ con sẽ không bao giờ có cơ hội dùng dụng cụ của ba, mà ngày mai con còn phải ở nhà trong khi cả nhà đi xem phim!

Câu hỏi 1 . Điều gì thúc đẩy cha mẹ trong từng kịch bản trên trừng phạt con mình?

Kịch bản 1:

....

....

Kịch bản 2:

....

....

Câu hỏi 2 . Bạn nghĩ xem những đứa trẻ bị phạt thường có những cảm xúc gì?

Kịch bản 1:

....

....

Kịch bản 2:

....

....

Trừng phạt hay không trừng phạt?

Bất cứ khi nào câu hỏi đó nổi lên trong nhóm hội thảo, tôi thường đặt câu hỏi: “Tại sao? Tại sao chúng ta trừng phạt con cái?” Sau đây là một số câu trả lời phụ huynh đã đưa ra:

“Nếu ta không trừng phạt chúng, trẻ sẽ tha hồ nghịch ngợm phá

phách mà không bị làm sao."

"Đôi khi tôi quá tuyệt vọng, hết cách, không còn biết phải làm gì nữa."

"Làm sao trẻ có thể học biết được rằng nó đã làm sai và không nên tái phạm nữa nếu như tôi không trừng phạt nó?"

"Tôi trừng phạt con trai tôi bởi vì đó là cách duy nhất nó hiểu."

Khi tôi yêu cầu những phụ huynh nhớ lại cảm giác của chính họ hồi bé khi họ bị trừng phạt, tôi nhận được những phản hồi sau:

"Tôi đã từng ghét mẹ tôi. Tôi nghĩ mẹ là "Cái bà quái quỷ", nhưng sau đó tôi lại cảm thấy tội lỗi về ý nghĩ đó."

"Tôi đã từng nghĩ ba tôi đúng. Tôi là đồ tồi tệ. Tôi xứng đáng bị trừng phạt."

"Tôi đã từng tưởng tượng mình lâm bệnh và rồi cha mẹ sẽ hối hận vì những gì đã đối xử với tôi."

"Tôi nhớ mình đã nghĩ họ thật ác độc. Tôi sẽ đối đầu với họ. Tôi sẽ tái phạm cho mà xem, chỉ có điều lần tới tôi sẽ không để bị bắt quả tang đâu."

Khi những phụ huynh càng chia sẻ, thì họ càng nhận ra rằng trừng phạt sẽ dẫn đến những cảm xúc căm ghét, thù hằn, phẫn nộ, tội lỗi, không xứng đáng, tự ti. Tuy nhiên, họ vẫn lo lắng:

"Nếu tôi từ bỏ trừng phạt, thì liệu có phải là tôi đang đặt đám con mình vào ghế của tài xế?"

“Tôi sợ sẽ mất đi phương pháp kiểm soát cuối cùng, chỉ còn lại sự bất lực.”

Tôi hiểu mối lo ngại của họ. Tôi nhớ mình đã hỏi tiến sĩ Ginott, “Vào thời điểm nào thì việc trừng phạt đứa trẻ phớt lờ hoặc phản kháng cha mẹ là đúng đắn? Trừng phạt có nên là kết cục cho đứa trẻ cư xử kém?”

Tiến sĩ đã trả lời rằng: Trẻ em nên trải nghiệm những hậu quả của việc cư xử kém của chúng, nhưng không phải là trừng phạt. Ông cảm thấy rằng trong một mối quan hệ yêu thương chăm sóc nhau thì không có chỗ cho sự trừng phạt.

Tôi chất vấn ông, “Nhưng giả sử đứa trẻ vẫn tiếp tục không nghe lời cha mẹ. Khi đó thì trừng phạt nó có là hợp lý?”

Tiến sĩ Ginott trả lời rằng vấn đề của trừng phạt nằm ở chỗ nó không có tác dụng, đó chỉ là một hình thức gây xao nhãng, và thay vì trẻ cảm thấy hối lỗi cho những gì nó đã làm và nghĩ đến việc chỉnh sửa, sửa chữa như thế nào đó, thì nó lại bận tâm với những ý tưởng trả đũa. Nói cách khác, bằng cách trừng phạt trẻ, chúng ta thật sự tước đoạt của nó quy trình rất quan trọng, quy trình diễn biến nội tại đối mặt với hành vi cư xử kém cỏi của chúng.

Chiều hướng suy nghĩ cho rằng “Trừng phạt không có tác dụng bởi vì nó là hình thức gây xao nhãng” rất mới mẻ đối với tôi. Nhưng nó khiến tôi nảy sinh một câu hỏi khác. Vậy, thay cho trừng phạt, tôi nên làm gì?

Hãy dành thời gian suy ngẫm xem cha mẹ có thể làm gì khác để xử lý hai kịch bản trên. Sau đó hãy xem xét những ý tưởng mà bạn nghĩ ra.

1. Những giải pháp khả thi – thay vì trừng phạt – để xử lý đứa trẻ tại siêu thị?

....

....

....

....

2. Những giải pháp khả thi – thay vì trừng phạt – để xử lý đứa trẻ không trả lại dụng cụ cho ba nó?

....

....

....

....

Tôi luôn có ấn tượng sâu sắc vì tài khéo léo của những bậc phụ huynh. Cho họ chút im lặng và thời gian để suy nghĩ, họ thường nảy ra vô vàn cách xử lý vấn đề khác với trừng phạt. Ví dụ, hãy xem xét những đề xuất sau đây từ một nhóm phụ huynh:

Mẹ và con cùng tập luyện ở nhà với đạo cụ trong một cửa hàng giả vờ. Trong khi họ cùng đóng vai, người mẹ có thể điểm lại những quy ước về cách cư xử đúng mực trong siêu thị.

Hai mẹ con có thể cùng viết ra một quyển sách với hình vẽ đơn giản, nhan đề *Johnny đi siêu thị* . Quyển sách gồm những trách nhiệm

của Johnny với tư cách là một thành viên năng động của đội mua sắm trong siêu thị - người sẽ giúp đẩy xe, chất hàng, dỡ hàng và lựa hàng.

Hoặc Johnny, với sự giúp đỡ của mẹ, có thể lập ra một danh sách mua hàng – bằng từ hoặc bằng tranh – mà bé có nhiệm vụ tìm kiếm và chất lên giỏ hàng.

Đối với kịch bản thứ hai, cha và con có thể lập ra một hệ thống thẻ, giống như thẻ thư viện, cho mỗi món dụng cụ được lấy ra và trả về, và phải được trả về trước lần mượn món tiếp theo.

Cha sẽ mua cho con một bộ dụng cụ trong ngày sinh nhật tới của con. Hoặc con có thể bắt đầu dành tiền để mua bộ dụng cụ của riêng mình.

Bạn có để ý không, tất cả những đề xuất này đều ngăn ngừa căng thẳng xảy ra. Không tuyệt sao nếu chúng ta có thể chặn trước những vấn đề bằng cách lên kế hoạch trước? Ở những trường hợp chúng ta không có sự chuẩn bị trước hoặc không có năng lượng để xử lý tình hình, thì sau đây là những giải pháp thay thế trừng phạt có thể được sử dụng ngay tại chỗ.

Những giải pháp thay thế trừng phạt

1. Chỉ ra một giải pháp hữu ích

2. Dứt khoát bày tỏ sự không đồng ý (không tấn công tính cách của trẻ)

3. Nêu rõ niềm mong đợi.

4. Chỉ cho trẻ cách khắc phục.

5. Đề xuất sự lựa chọn.

6. Hành động.

7. Để trẻ nếm trải hậu quả do hành vi cư xử kém của nó.

NHỮNG GIẢI PHÁP THAY THẾ TRỪNG PHẠT

THAY VÌ



HÃY CHỈ RA MỘT GIẢI PHÁP HỮU ÍCH



THAY VÌ



HÃY DỨT KHOÁT BÀY TỎ SỰ KHÔNG ĐỒNG Ý
(không tấn công tính cách của trẻ)



NHỮNG GIẢI PHÁP THAY THẾ TRỪNG PHẠT

THAY VÌ



HÃY ĐỀ XUẤT SỰ LỰA CHỌN



THAY VÌ

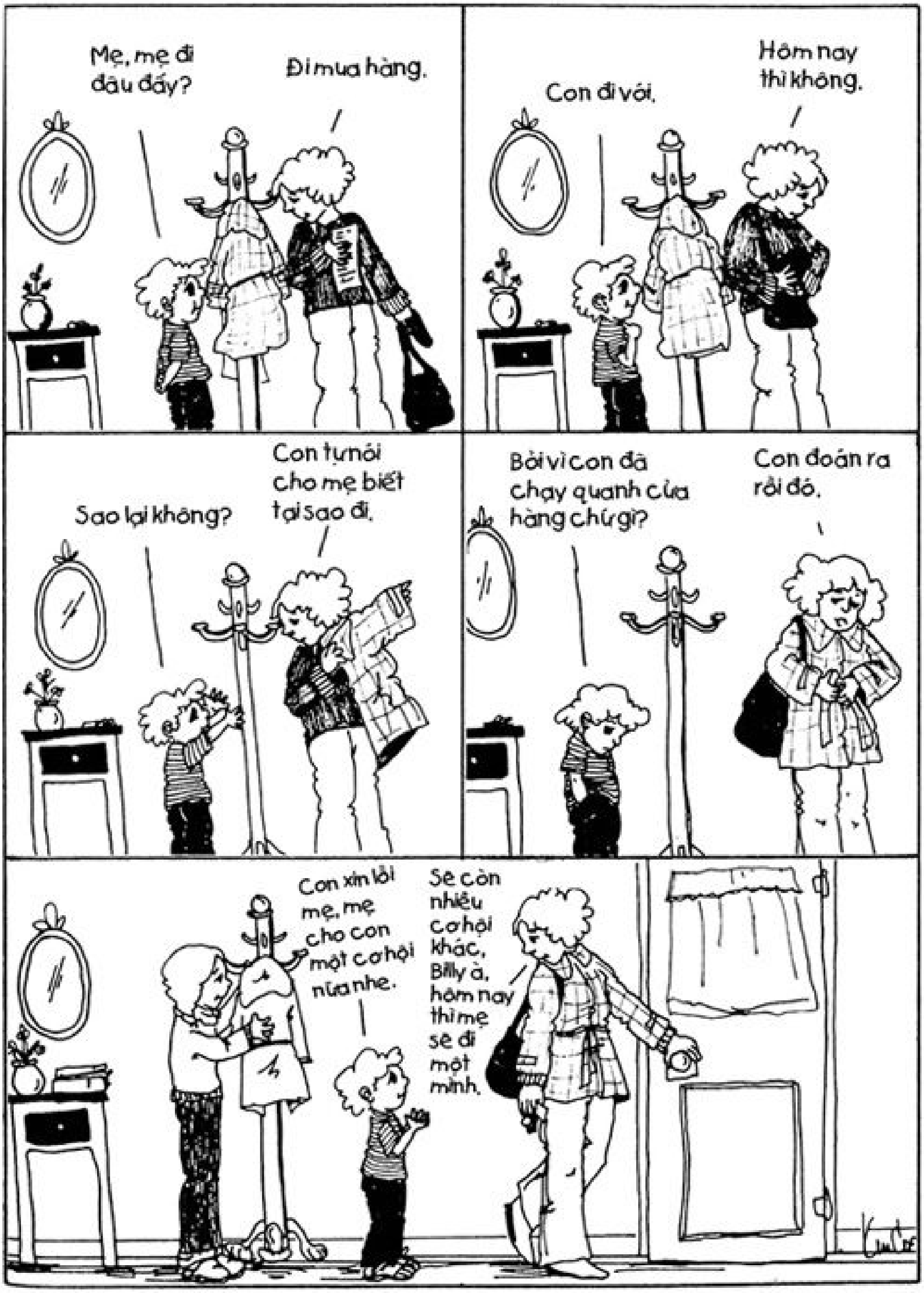


HÃY HÀNH ĐỘNG
(loại trừ hoặc ngăn chặn)



Nhưng giả sử Billy vẫn tiếp tục hành xử kém đến nỗi mẹ nó buộc phải rời khỏi cửa hàng. Sau đó thì sao? Vào ngày hôm sau, không hề diễn thuyết hay rao giảng đạo đức, bà mẹ để cho nó nếm trải hậu quả do hành vi xấu của nó.

ĐỂ TRẺ NẾM TRẢI HẬU QUẢ DO HÀNH VI CƯ XỬ KÉM CỦA NÓ.



NHỮNG GIẢI PHÁP THAY THẾ TRỪNG PHẠT

MẠNH MẼ BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN



NÊU RÕ NIỀM MONG ĐỢI



CHỈ CHO CON CÁCH KHẮC PHỤC



Với nhiều trẻ bất kỳ phương pháp nào trong những phương pháp này sẽ đủ để khích lệ chúng hành xử có trách nhiệm hơn.

NHỮNG GIẢI PHÁP THAY THẾ TRỪNG PHẠT

NHƯNG NẾU TRẺ VẪN TIẾP TỤC MƯỢN DỤNG CỤ
VÀ VẪN QUÊN TRẢ.

HÃY ĐỀ XUẤT SỰ LỰA CHỌN.



GIẢ SỬ VỤ VIỆC VẪN TIẾP DIỄN.

HÃY HÀNH ĐỘNG (loại trừ hoặc ngăn chặn)



Đến đây chúng ta cùng nhau xem xét một phương pháp khác mà

phụ huynh có thể dùng để xử lý một vấn đề kỷ luật kéo dài dai dẳng. Vào cuối buổi hội thảo, một bà mẹ mô tả những khó khăn bà gặp phải với con trai của bà, tên là Bobby – thằng bé chẳng bao giờ chịu đi học về nhà đúng giờ cả. Bà kể cho chúng tôi nghe về những lời biện hộ liên tục, những lời hứa hẹn suông, rồi về chiếc đồng hồ bị vỡ của nó. Lời kể của bà pha lẫn tiếng rên rỉ, chán ngán, vì vấn đề của bà không thuộc loại phổ biến.

Trước khi đến buổi hội thảo kế tiếp, tôi chuẩn bị một bài tập cho cả nhóm. Tôi dựa vào tình huống gốc và trình bày nó từ những gì mà tôi nghĩ có lẽ là quan điểm của Bobby. Sau đó tôi đề ra ba phương pháp khả thi mà cha mẹ có thể dùng để xử lý căn bệnh trễ kinh niên của chú bé này.

Các bạn vui lòng cùng làm bài tập này. Sau khi đọc câu chuyện của Bobby và cách thức phản hồi của từng cha mẹ, hãy viết ra những gì mà bạn nghĩ là Bobby có thể cảm thấy.

Câu chuyện của Bobby . Cháu muốn ở lại chơi với các bạn trong sân trường sau khi tan học. Cháu biết là mình phải về nhà trước 5:45, nhưng thỉnh thoảng cháu quên mất. Hôm qua và hôm kia cháu về nhà trễ. Mẹ cháu phát điên đến nỗi bắt cháu trong ngày hôm nay phải bảo đảm hỏi giờ của bạn để khỏi về trễ. Cháu không muốn mẹ cháu lại gầm lên la mắng cháu nữa. Bạn cháu bảo với cháu rằng đã 6:15 rồi. Cháu ngừng chơi ngay lập tức và chạy một mạch về nhà. Cháu giải thích cho mẹ cháu là cháu đã nhớ hỏi giờ nhưng mà đã quá trễ, và cháu đã cố chạy nhanh hết sức về nhà.

Phản hồi của cha mẹ thứ nhất :

“Mẹ đã nghe đủ lý do lý trấu của con rồi, giờ mẹ không thể nào tin con được nữa. Hừ, lần này con sẽ bị phạt. Tuần sau ngày nào con

cũng phải về nhà ngay sau khi tan học và *ở nhà luôn* . Mà con cũng đừng mong được ngồi coi tivi, bởi vì cho dù mẹ không có ở nhà, mẹ cũng bảo chị không mở tivi cho con. Giờ thì con lên thẳng phòng con đi bởi vì bữa tối đã qua rồi."

Đoán xem trong lòng Bobby sẽ nghĩ gì?

....

....

Phản hồi của cha mẹ thứ hai :

"Ối, trời đất, người con nóng rực cả lên vì chạy rồi đây này. Để mẹ lấy khăn lau mặt cho con. Hãy hứa với mẹ là từ rày về sau sẽ không được về trễ nữa nhé.

"Con làm mẹ hết cả hồn vía. Nào, vào nhà mau, rồi làm ơn rửa tay nhanh nhanh lên, bữa tối của con nguội rồi... Ố, để mẹ hâm lại cho con."

Đoán xem trong lòng Bobby sẽ nghĩ gì?

....

....

....

....

Phản hồi của cha mẹ thứ ba:

"Mẹ rất vui khi nghe con nói là con đã cố hết sức để về đúng giờ.

Nhưng mẹ vẫn bực mình. Mẹ không muốn lại phải lo đứng lo ngồi như thế nữa. Mẹ mong là khi con nói sẽ về nhà lúc 5:45 thì mẹ sẽ tin được lời của con.

"Mọi người đã ăn tối rồi. Không còn thịt gà nữa, nhưng nếu con muốn, con có thể tự làm một cái bánh sandwich"

Bobby sẽ nghĩ gì trong lòng?

………………………………………………………………

………………………………………………………………

………………………………………………………………

………………………………………………………………

Chắc chắn không thể có khuôn mẫu bất di bất dịch cho việc Bobby sẽ nghĩ gì trong lòng nó, nhưng bạn có thể tập trung lắng nghe suy nghĩ của những phụ huynh trong nhóm làm bài tập này. Họ cảm thấy bà mẹ thứ nhất quá gay gắt. (Trẻ có thể nghĩ "Mẹ ác quá. Mình sẽ trả đũa cho biết tay.")

Người mẹ thứ hai thì hiền như bụt. (Trẻ có thể nghĩ "Mình có thể qua mặt mẹ dễ dàng về bất cứ việc gì."). Phụ huynh thứ ba là "thỏa đáng". Bà nghiêm khắc mà không gay gắt trừng phạt. (Trẻ có thể nghĩ "Mẹ phát điên thật rồi. Từ rày trở đi mình phải về nhà đúng giờ. Ngoài ra mẹ vẫn tin tưởng mình. Mình không thể làm mẹ thất vọng… như vậy mình sẽ không cần phải tự làm cái bánh mì kẹp lạnh ngắt.")

Với bài tập này trong đầu, người mẹ thật của Bobby về nhà và thử áp dụng phương pháp thứ ba với cậu. Và nó có tác dụng… trong ba tuần. Sau đó thì Bobby lại về nhà trễ theo như thói quen cũ. Bà mẹ đã

vô phương kế. Khi bà mô tả nỗi thất vọng của mình, nhiều câu hỏi nổi lên trong nhóm: “Phải làm gì trong những trường hợp như thế này?”... “Giả sử bạn đã thử hết mọi cách rồi và vấn đề cứ tiếp diễn, và tiếp diễn mãi”... “Chúng ta có thể làm gì khi dường như không còn biện pháp nào khác nữa ngoài trừng phạt?”

Khi có một vấn đề dai dẳng, chúng ta thường đinh ninh rằng nó phức tạp hơn bản chất của nó. Thật ra, với vấn đề phức tạp thì cần tới kỹ năng phức tạp hơn. Những nhà giáo dục phụ huynh, những nhà thương thuyết lao động, những chuyên gia tư vấn hôn nhân gia đình đã tìm ra những phương pháp chi tiết, tuyệt vời để giải quyết xung đột. Sau đây là phiên bản mà tôi đã trình bày với nhóm phụ huynh ấy.

Để giải quyết vấn đề

Bước I. Nói về cảm xúc và nhu cầu của trẻ

Bước II. Nói về cảm xúc và nhu cầu của bạn.

Bước III. Cùng nhau động não để tìm ra một giải pháp mà cả hai cùng đồng ý.

Bước IV. Viết tất cả mọi ý kiến ra – không đánh giá.

Bước V. Quyết định xem bạn thích đề xuất nào, bạn không thích ý kiến nào, lập kế hoạch thực hiện những đề xuất đó.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Bước I: NÓI VỀ CẢM XÚC VÀ NHU CẦU CỦA TRẺ



Bước II. NÓI VỀ CẢM XÚC VÀ NHU CẦU CỦA BẠN.



GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ *(tiếp theo)*

Bước III:

CÙNG NHAU ĐỘNG NÃO ĐỂ TÌM RA MỘT GIẢI PHÁP MÀ CẢ HAI CÙNG ĐỒNG Ý.



Bước IV:

VIẾT TẤT CẢ MỌI Ý KIẾN RA – KHÔNG ĐÁNH GIÁ.



GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ *(tiếp theo)*

Bước V:

QUYẾT ĐỊNH XEM BẠN THÍCH ĐỀ XUẤT NÀO, BẠN KHÔNG THÍCH Ý KIẾN NÀO, LẬP KẾ HOẠCH THỰC HIỆN NHỮNG ĐỀ XUẤT ĐÓ.



Sau khi phác thảo với nhóm về các bước của phương pháp giải quyết vấn đề, chúng tôi quyết định rằng sẽ hữu ích cho chúng tôi nếu chúng tôi đóng lại tình huống đó. Thế là chúng tôi phân công, tôi đóng vai mẹ và bà mẹ thật đóng vai con trai, Bobby. Sau đây là nội dung mẩu đàm thoại chúng tôi đã đóng cùng với nhau, được ghi lại từ băng thu âm buổi tối hôm đó. Như bạn thấy đấy, người mẹ đó đã toàn tâm toàn ý nhập vai con:

MẸ: Bobby, mẹ có chuyện muốn nói. Thời điểm này tốt cho con chứ?

BOBBY: (*nghi hoặc).* Được, mẹ. Chuyện gì vậy ạ?

MẸ: Đó là việc đi học về đúng giờ ăn tối.

BOBBY: Con đã bảo mẹ rồi. Con đang cố gắng, nhưng con luôn phải ra về ngay lúc đang chơi vui nhất!

MẸ: Ồ?

BOBBY: Không đứa nào phải về nhà sớm như con. Không đứa nào!

MẸ: Hừm.

BOBBY: Con cứ phải liên tục hỏi giờ tụi nó, bởi vì cái đồng hồ khỉ gió của con bị bể rồi, còn tụi nó cứ quát vào mặt con: “Im đi, đồ sâu bọ!”

MẸ: Úi, nghe tổn thương quá xá.

BOBBY: Chứ sao! Rồi Kenny kêu con là em bé.

MẸ: Vậy nữa cơ!... Như vậy theo những gì mẹ nghe con nói thì con chịu rất nhiều áp lực phải ở lại từ những đứa bạn khác.

BOBBY: Đúng rồi!

MẸ: Bobby, con có biết quan điểm của mẹ về việc này như thế nào không?

BOBBY: Biết, mẹ muốn con về nhà đúng giờ.

MẸ: Đó chỉ là một phần, nhưng cái chính là mẹ lo lắng khi con về trễ.

BOBBY: Thế thì mẹ đừng lo nữa.

MẸ: Ước gì mẹ không lo... Này nhé, chúng mình hãy chụm đầu vào nhìn nhận lại vấn đề này xem chúng mình có tìm ra ý kiến nào mới mà tốt cho cả hai mẹ con mình không. (*Người mẹ lấy ra một cây bút chì*) Con bắt đầu đi.

BOBBY: Con sẽ về nhà trễ nhưng mẹ đừng lo lắng.

MẸ: Được rồi, mẹ viết ra đây. Còn gì nữa?

BOBBY: Con không biết.

MẸ: Này, con suy nghĩ đi. Mẹ có thể đến trường đón con về.

BOBBY: Không... không, vậy không hay.

MẸ: Chúng mình sẽ viết ra tất cả mọi ý kiến mà. Sau đó chúng mình mới quyết định cái nào mình thích cái nào mình không thích. Còn gì nữa?

BOBBY: (*Dừng hơi lâu*) Con nghĩ con sẽ sửa lại chiếc đồng hồ của con.

MẸ: (*Viết 'Sửa đồng hồ'*) Còn gì nữa nào?

BOBBY: Tại sao nhà mình cứ luôn phải cùng nhau ăn tối? Mẹ không để phần bữa tối lại cho con được à?

MẸ: (Viết " *Để phần bữa tối* ") Lúc này ngày đang dài. Mẹ nghĩ chúng ta có thể ăn tối trễ hơn 15 phút.

BOBBY: Chỉ 15 phút thôi á!

MẸ: Con muốn hơn. Hừm... (*Viết "Ăn trễ 15 phút"*) Còn ý gì khác không, hay là bây giờ chúng mình nhìn vào danh sách này xem chúng mình muốn xóa đi và muốn giữ lại những gì?

BOBBY: Xem đi, mẹ.

MẸ: (*đọc to*) ***Những giải pháp khả thi*** .

Bobby về nhà trễ. Mẹ đừng lo.

Đón Bobby ở sân trường.

Sửa đồng hồ.

Để phần bữa tối trong lò.

Ăn trễ hơn 15 phút.

BOBBY: Xóa cái ý mẹ đón con hàng ngày đi. Kenny sẽ chọc con chết.

MẸ: Được rồi... Hừm, mẹ phải xóa ý "Về nhà trễ" bởi vì điều đó làm mẹ lo lắng. Nhưng chúng mình hãy xem ý tiếp theo nào. Chúng ta sẽ ăn tối lúc 6:15. Thêm 15 phút rồi, được chứ?

BOBBY: Không... Như vậy hơi ít.

MẸ: Mẹ đề nghị thỉnh thoảng sẽ để phần bữa tối trong lò cho con nếu con cho mẹ biết trước thời gian con về.

BOBBY: Vâng, nhớ để lại ý "Sửa đồng hồ".

MẸ: À, vấn đề ở đây là cái kim giây đồng hồ bị gãy, mẹ nghĩ mẹ sẽ bực mình nếu lại phải trả tiền sửa lần nữa.

BOBBY: Con có tiền để dành. Chừng gần 4 đô la. Như vậy đủ tiền sửa chưa mẹ?

MẸ: Chưa đủ... nhưng cũng hữu ích. Mẹ nghĩ ba và mẹ sẽ bù thêm số tiền còn lại.

BOBBY: Con sẽ cẩn thận, con thề đó. Con sẽ tháo nó ra nếu con và Kenny chơi vật tay... Và con sẽ xem giờ trong khi chơi để biết khi nào thì phải về.

MẸ: Thế à... Hừm... (nhìn vào danh sách) Ồ, xem đến giờ chúng mình đã quyết định những gì rồi nè. Mẹ sẽ dời bữa tối tới 16 phút. Đó là cho con thêm 15 phút nữa để chơi. Chúng mình sẽ góp tiền để sửa đồng hồ cho con. Và thỉnh thoảng nếu con báo cho mẹ biết trước, mẹ sẽ ủ ấm bữa tối cho con. Như vậy hợp với con hết chưa?

BOBBY: Được rồi!

Vào buổi hội thảo tiếp theo, tất cả mọi người chúng tôi đều hỏi mẹ của Bobby "Bà có thử phương pháp giải quyết vấn đề không?... Chuyện gì đã xảy ra?"

Bà mỉm cười và kể cho chúng tôi rằng ngay hôm đó bà đã thử luôn, và Bobby rất hào hứng với ý tưởng này. Bà bảo: "Buồn cười thật, cuộc thảo luận của chúng tôi cứ sôi sùng sục rằng nó ghét đeo đồng hồ, nhưng nếu gia đình có thể ăn trễ hơn 15 phút thì nó sẽ lắng nghe tiếng còi của sở cứu hỏa hú lúc 6 giờ để làm dấu hiệu cho nó chuẩn bị về nhà.

"Cho đến hôm nay thì nó rất giữ lời," bà bảo.

Coi bộ không có gì khó khăn phải không? Nhưng mà có đấy. Và phần khó nhất không phải là học những bước rời. Chỉ cần một chút nghiên cứu là bạn sẽ thuộc hết những bước đó. Phần khó nhất là chúng ta phải thay đổi thái độ của mình. Chúng ta phải thôi suy nghĩ về trẻ như là một "vấn đề" cần phải chỉnh sửa. Chúng ta cần phải từ bỏ ý tưởng cho rằng vì chúng ta là người lớn cho nên chúng ta luôn luôn có câu trả lời đúng. Chúng ta cũng phải thôi lo lắng rằng nếu chúng ta "không đủ cứng rắn", thì bọn trẻ sẽ lấn lướt chúng ta.

Điều đó đòi hỏi chúng ta phải có một niềm tin lớn lao rằng: Nếu chúng ta thủng thỉnh ngồi xuống và chia sẻ những cảm xúc thật của chúng ta với trẻ, lắng nghe những cảm xúc của nó, thì cùng với trẻ, chúng ta sẽ tìm ra được những giải pháp xử lý vấn đề mà hợp lý cho cả hai.

Có một thông điệp quan trọng được cài vào phương pháp này. Đó là: "Khi có xung đột xảy ra giữa chúng ta, chúng ta không còn phải

huy động sức lực của mình để chống lại nhau, để lo lắng xem ai sẽ thắng và ai sẽ thua. Thay vào đó chúng ta có thể dồn năng lượng của mình vào việc tìm ra giải pháp thỏa đáng, đáp ứng được nhu cầu của mỗi cá nhân chúng ta.” Chúng ta đang dạy cho con cái mình rằng chúng ta không cần là nạn nhân hay kẻ thù của nhau. Chúng ta trao cho con cái những công cụ mà giúp chúng có khả năng chủ động tham gia giải quyết vấn đề đang khống chế chúng – bây giờ trong khi chúng còn ở nhà với cha mẹ, và sau này trong một thế giới khó khăn, phức tạp đang chờ chúng.

BÀI TẬP VỀ NHÀ

I. Trong tuần này, hãy sử dụng một giải pháp thay thế trừng phạt. Bạn đã sử dụng giải pháp nào? Con bạn đã phản ứng như thế nào?

....

II. Hãy nghĩ đến một vấn đề thường xảy ra ở nhà bạn mà có thể được dàn xếp bằng phương pháp giải quyết vấn đề.

Hãy lựa lúc thuận tiện và một nơi mà cả hai không bị phá bĩnh để cả hai mẹ con cùng giải quyết vấn đề.

....

III. Hãy đọc phần II của những giải pháp thay thế trừng phạt – Những lưu ý, câu hỏi, và những câu chuyện do phụ huynh kể.

....

Ghi nhớ

THAY VÌ TRỪNG PHẠT

1. MẠNH MẼ BỘC LỘ CẢM XÚC CỦA BẠN MÀ KHÔNG TẤN CÔNG VÀO TÍNH CÁCH CỦA TRẺ

"Ba bực mình cái cưa mới của ba bị bỏ ngoài trời mưa rỉ sét hết!"

2. NÊU RÕ NIỀM MONG ĐỢI CỦA BẠN.

"Ba mong chờ dụng cụ của ba được trả lại sau khi con mượn chúng."

3. CHỈ CHO TRẺ CÁCH KHẮC PHỤC

"Bây giờ cái cưa này cần một nhúm bùi nhùi thép và thật nhiều công đánh bóng..."

4. ĐỀ XUẤT SỰ LỰA CHỌN.

"Con có thể mượn đồ dùng của ba và trả lại không thì con sẽ mất quyền sử dụng chúng. Con quyết định đi".

5. HÀNH ĐỘNG.

CON: Sao hộp đựng dụng cụ của ba khóa rồi, ba ơi?

CHA: Con tự biết lý do tại sao.

6. Giải quyết vấn đề

"Ba con mình thống nhất là con có thể sử dụng đồ dùng của ba khi con cần, cho nên ba muốn chắc chắn rằng chúng luôn ở chỗ cũ khi ba cần dùng chúng, được chứ?"

PHẦN II.

NHỮNG NHẬN XÉT, BĂN KHOĂN VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA PHỤ HUYNH

? Những thắc mắc về sự trừng phạt

1. Nếu một đứa trẻ chưa biết nói mà sờ vào vật g đó không nên sờ th ta cỉ nân khẻ vđo bđn tay nhỏ xu của nỉ?

Trẻ chưa biết nói không có nghĩa là chúng không biết lắng nghe và không hiểu. Hàng ngày trẻ nhỏ học hỏi trong từng giây từng phút. Vấn đề là "Con của bạn học hỏi *cái gì* ?" Ở đây cha mẹ có sự lựa chọn. Bạn có thể đánh vào tay con lặp đi lặp lại, nhưng điều duy nhất cách đó dạy cho trẻ là học làm những gì để không bị đánh vào tay nữa. Mặt khác bạn có thể đối xử với trẻ như một con người bé nhỏ, có nhân phẩm thật sự bằng cách cung cấp cho nó thông tin mà nó có thể sử dụng bây giờ, và trong cả cuộc đời về sau của nó. Khi bà mẹ chuyển đứa trẻ (hoặc món đồ) đi chỗ khác, bà có thể nói dứt khoát với trẻ rằng:

"Dao không phải để liếm. Con có thể liếm thìa nếu con thích."

"Con chó bằng sứ này có thể bể. Con chó bông của con không bể."

Bà mẹ có thể lặp lại thông tin đó nhiều lần, nhưng thông tin lặp lại đó chuyển tải thông điệp khác xa với cái đánh vào tay trẻ lặp đi lặp lại.

2. Sự khác nhau giữa trừng phạt và những hậu quả tất yếu là gì? Phải chăng chúng chỉ là những cách gọi khác nhau để chỉ cùng một sự việc?

Chúng ta thấy trừng phạt khi cha mẹ tước đi của trẻ cái gì đó

trong một quãng thời gian, hoặc giáng đau khổ xuống trẻ để nhằm dạy cho nó một bài học. Mặt khác là cứ để cho những hậu quả xảy ra như là kết quả tất yếu do hành vi của trẻ. Một người cha trong một nhóm hội thảo của chúng tôi có lần đã chia sẻ kinh nghiệm trong khi chúng tôi tóm tắt sự khác nhau giữa trừng phạt và hậu quả tất yếu. Ông ấy kể như thế này:

Con trai tuổi vị thành niên của tôi mượn tôi cái áo lạnh hải quân màu xanh dương bởi vì cái áo trông "oách" với cái quần jeans mới của nó. Tôi bảo "Được mà con, nhưng nhớ giữ cẩn thận đấy" rồi sau đó quên khuấy về nó luôn. Một tuần sau, khi tôi muốn mặc cái áo này, tôi phát hiện nó nằm dúm dó trong đống đồ dơ chưa giặt dưới sàn phòng ngủ của thằng con tôi. Lưng áo dính đầy phấn và đằng trước áo nhoe nhoét cái gì trông như nước sốt mì spaghetti.

Tôi nổi đóa lên tức khắc, bởi vì đây không phải là lần đầu tiên nó cẩu thả thế này, và tôi thề là nếu khoảnh khắc ấy mà nó ló mặt vào thì chắc chắn tôi đã bảo nó hãy quên trận đấu bóng đá mà nó sẽ đi xem với tôi vào chủ nhật này đi, và tôi sẽ đem chiếc vé đi cho người khác rồi.

Nhưng mà sau đấy, khi gặp nó thì tôi đã nguôi ngoai đi nhiều, tuy nhiên tôi vẫn la cho nó một trận. Nó bảo nó xin lỗi về sự việc, nhưng một tuần sau nó lại đòi mượn áo của tôi lần nữa. Tôi bảo "không mượn gì hết". Không diễn thuyết gì thêm. Không rao giảng. Tự nó biết lý do tại sao.

Rồi một tháng sau, nó hỏi mượn tôi chiếc áo sơ mi len để đi dã ngoại với lớp. Tôi bảo: "Nào, trước khi ba cho con mượn món gì, ba cần được bảo đảm, bằng văn bản hẳn hoi, rằng chiếc áo sơmi của ba sẽ trở về đúng trạng thái mà nó được mượn". Tối hôm đó tôi trông

thấy một mẩu thư nhắn trong đống thư từ của tôi. Với nội dung thế này:

Ba ơi,

Nếu ba cho con mượn cái áo sơmi của ba, thì con sẽ làm tất cả để giữ cho nó sạch sẽ.

Con sẽ không dựa lưng vào bảng. Sẽ không nhét viết bi vào túi áo. Khi ăn trưa con sẽ chùi bằng khăn ăn.

Con yêu ba,

Mark.

À, tôi rất ấn tượng với mẩu thư nhắn ấy. Tôi nghĩ nếu nó đã mất công viết ra thì nó cũng phải mất công thực hiện những gì nó đã viết.

Tái bút: Chiếc áo sơmi đã trở về với tôi trên mắc áo vào tối hôm sau, đã được giặt sạch!

Với chúng tôi, câu chuyện trên chỉ ra diễn biến của những hậu quả tất yếu. Việc trả lại đồ đi mượn trong tình trạng hư hại sẽ dẫn đến một hậu quả tất yếu là sự bất mãn, tức giận của người cho mượn. Một hậu quả tất yếu khác là sự ngần ngại của chủ nhân, không muốn cho mượn bất kỳ món nào nữa. Cũng có thể người cha sẽ đổi ý nếu ông có chứng cứ cụ thể rằng sự việc này sẽ không xảy ra lần nữa. Nhưng trách nhiệm thay đổi rõ ràng là ở phía cậu con trai, người đi mượn. Người cha không cần phải làm bất cứ điều gì lên cậu con trai để dạy cho cậu ta một bài học cả.

Trẻ dễ dàng học từ những thực tế khó chịu, thông qua những phản ứng thật của cha mẹ, hơn là học từ quyết định trừng phạt nó vì

lý do "để tốt cho con".

3. Tuần trước tôi tìm thấy một đống vỏ cam và hột cam trên ghế sofa. Khi tôi hỏi đám con trai tôi "Ai làm thế" chúng nó cứ chỉ trỏ đổ thừa cho nhau. Cố tìm ra đứa nào phạm tội và trừng phạt có phải là ý hay? Tôi có thể làm gì trong trường hợp này?

Câu hỏi "Ai làm việc đó" thường tự động dẫn tới câu chối "Không phải con", rồi tiếp theo lại dẫn tới lời phán: "Hừ, chắc chắn trong mấy đứa tụi bay có đứa nói dối". Chúng ta càng đi truy xét sự thật, thì bọn trẻ càng lớn tiếng phản đối để bảo vệ sự vô tội của chúng. Khi bạn bắt gặp cái gì làm bạn nổi giận, thì bạn nên bộc lộ cơn giận dữ của mình thì sẽ hữu ích hơn là đi truy tìm thủ phạm và trừng phạt nó:

"Mẹ tức điên lên được khi thấy đồ ăn trên ghế sofa! Vỏ cam làm ghế bị ố vĩnh viễn!"

Đến lúc này bạn sẽ nghe bài đồng thanh "Không phải con"... "Nó bắt con làm đó"... "Con chó làm đó"... "Em bé làm đó".

Đây là cơ hội để bạn cho cả đám cùng biết:

" *Mẹ không quan tâm tìm ra ai làm điều này . Mẹ không quan tâm đổ lỗi cho ai về việc đã xảy ra rồi. Mẹ muốn nhấn mạnh đến việc sửa đổi trong tương lai!"*

Bằng cách không đổ lỗi hoặc không trừng phạt, chúng ta để cho trẻ tự do tập trung vào trách nhiệm của chúng hơn là vào việc trả đũa.

"Giờ thì cả hai con cùng giúp mẹ dọn sạch tất cả vỏ với hột cam khỏi ghế sofa đi nào."

4. Tiến sĩ bảo rằng một giải pháp thay thế sự trừng phạt là bày tỏ sự

không đồng tình của mình. Khi tôi làm như vậy thì con tôi lộ vẻ tội lỗi và đau khổ suốt cả ngày, đến nỗi tôi cũng sót ruột. Lẽ nào tôi đã làm quá đáng?

Chúng tôi có thể hiểu mối lo lắng của quý vị. Tiến sĩ Selma Fraiberg đã viết trong cuốn *The Magic Years* (Những năm tháng diệu kỳ): "Trẻ em cũng cần phải cảm nhận sự không đồng ý của chúng ta vào những lúc nhất định, nhưng nếu phản ứng của chúng ta mạnh mẽ đến mức khiến đứa trẻ cảm thấy nó vô dụng và bị khinh miệt vì hành vi phạm tội của nó, thì bậc làm cha mẹ chúng ta đã lạm dụng quyền phụ huynh của mình và rất có thể đã tạo ra khả năng là những cảm giác tội lỗi và tự ghét bản thân thái quá sẽ gây ảnh hưởng lên sự phát triển tính cách của trẻ.

Chính vì thế mà chúng tôi cảm thấy, bất kể khi nào có thể, cùng với sự bất đồng của mình, chúng ta nên chỉ ra cách giúp trẻ sửa chữa. Sau cảm giác hối hận ban đầu, trẻ cần có cơ hội hồi phục cảm xúc tốt đẹp về chính nó, và để nó một lần nữa tự thấy mình là một thành viên có trách nhiệm, đáng tôn trọng của gia đình. Là cha mẹ, chúng ta phải cho con cái cơ hội đó. Sau đây là một số ví dụ:

"Mẹ rất giận! Em đang chơi vui vẻ thì con giật cái trống của em. Mẹ muốn con làm sao dỗ cho em nín đi!"

(Thay vì "Con lại làm em khóc nữa rồi. Giờ thì con phải bị đánh đòn.")

"Mẹ tức điên lên được khi về đến nhà là ngập đầu trong đống bát nhếch nhác, trong khi con đã hứa là sẽ rửa hết cơ mà. Mẹ muốn bát đĩa được rửa sạch sẽ và xếp cẩn thận trước giờ đi ngủ!"

(Thay vì "Con hãy quên chuyện đi chơi tối mai đi là vừa. Có lẽ như

thế sẽ dạy con cách giữ lời hứa.")

"Nguyên hộp xà bông bột đổ ụp cả xuống sàn nhà tắm! Cảnh này khiến mẹ điên tiết. Xà bông không phải là thứ để chơi! Chúng ta cần một cái túi, cái chổi, và một cái hốt rác. Nhanh lên, trước khi nó dây hết cả ra nhà."

(Thay vì "Nhìn con bôi việc ra cho mẹ kìa. Tối nay dẹp coi tivi luôn!")

Những câu khẳng định như thế hàm ý với trẻ rằng, "Mẹ không thích những gì con làm và mẹ muốn con chú tâm khắc phục nó đi". Chúng ta hy vọng, sau này trong cuộc đời của trẻ, khi thành người lớn, khi trẻ làm gì mà nó hối lỗi, nó sẽ tự động nghĩ "Mình phải làm gì để sửa chữa, để đưa sự việc trở lại như cũ bây giờ?", hơn là "Mình đã chứng tỏ điều gì. Mình là thằng vô tích sự, rất đáng bị trừng phạt."

5. Tôi không trừng phạt con trai tôi nữa, nhưng bây giờ mỗi lần tôi mắng nó vì nó đã làm gì sai trái thì nó nói "Xin lỗi" liền, để rồi ngay ngày hôm sau lại tái phạm đúng lỗi đó. Tôi có thể làm gì về việc này?

Nhiều trẻ viện đến câu "Con xin lỗi" để xoa dịu cho cha mẹ bớt giận. Chúng nhanh chóng xin lỗi cũng mau lẹ như phạm lỗi. Quan trọng là những trẻ này phải nhận ra rằng nếu chúng hối lỗi thật sự, thì cảm giác hối hận phải được dịch chuyển thành hành động. "Kẻ tái phạm" có thể được nói bằng câu nào đó trong những câu sau đây:

"Xin lỗi có nghĩa là phải hành xử khác đi."

"Xin lỗi có nghĩa là phải thay đổi."

"Mẹ rất vui khi nghe con nói xin lỗi. Đó là bước đầu tiên, bước

thứ hai là con phải tự hỏi con đã làm gì cho lời xin lỗi đó.”

Những chuyên gia và những nhà giáo dục học nói về việc trừng phạt trẻ

Có dạo xuất hiện một bài báo ca ngợi sự trừng phạt và dạy cho cha mẹ cách thức trừng phạt con cái như thế nào (“Giải thích trước khi trừng phạt”... “Trừng phạt ngay lập tức”... “Phải trừng phạt xứng với tội trạng”). Thường thì đối với những bậc phụ huynh giận dữ đang bị bí, những lời khuyên kiểu như thế này xem ra có lý.

Những trích dẫn sau đây từ những chuyên gia trong lĩnh vực sức khỏe tâm thần có quan điểm khác về trừng phạt:

Trừng phạt là một phương pháp kỷ luật rất kém hiệu quả... bởi vì trừng phạt, thật lạ, lại thường có tác dụng dạy cho trẻ hành xử ngược lại chính xác những gì chúng ta muốn nó cư xử! Nhiều cha mẹ dùng hình phạt đơn giản vì không ai dạy cho họ biết cách tốt hơn để lập kỷ luật cho con cái họ.

(*Làm cha thế nào, Dr. Fitzhugh Dotson, Sinet, 1974*)

Động thái kỷ luật trẻ có thể là một động thái khiến trẻ bực tức, thất vọng. Tuy nhiên, vào lúc khởi đầu, ta cần nhấn mạnh rằng kỷ luật có nghĩa là *giáo dục* . Kỷ luật là hệ thống hướng dẫn được lập trình một cách cơ bản nhằm giúp con người phát triển tính tự chủ nội tại, khả năng tự chỉ đạo và hiệu suất lao động. Để kỷ luật phát huy tác dụng đòi hỏi phải có sự tôn trọng và lòng tin cậy lẫn nhau. Trong khi đó, trừng phạt đòi hỏi sự kiểm soát ngoại hiện lên người khác bằng quyền lực và sự ép buộc. Người trừng phạt hiếm khi tôn trọng hoặc tin cậy người bị trừng phạt.

(“ *Trường hợp chống việc đánh đòn,” Brian G. Gilmartin, Tiến sĩ về hành vi con người, February 1979, Vol. 8,*

No. 2)

Đứng trên quan điểm sách vở, ta có thể kết luận rằng cha mẹ trừng phạt thể xác con cái thường không ngăn chặn được bạo lực mà lại có khuynh hướng kích động bạo lực. Trừng phạt vừa làm trẻ thất vọng vừa cung cấp cho nó một khuôn mẫu để bắt chước và học hỏi.

(*Bạo động và Đấu tranh sinh tồn, tác phẩm của Ủy ban về Bạo động của Phân khoa Tâm lý trị liệu, thuộc Trường Y khoa, ở Đại học Stanford, biên tập bởi David N. Daniels, M.D., Marshall F. Gilula, M.D., and Frank M. Ochberg, M.D., Little, Brown & Company, 1970*)

Cha mẹ đang bối rối và điên tiết thường hy vọng một cách sai lầm rằng trừng phạt *cuối cùng* sẽ mang lại kết quả, nhưng họ thường không nhận ra rằng thật ra họ chẳng đi tới đâu với những phương pháp họ áp dụng...

Việc sử dụng hình phạt chỉ giúp trẻ phát triển khả năng tránh né và thách thức, khiêu khích lớn hơn.

(Trẻ em: Sự thách thức, Rudolf Dreikkurs, M.D., Hawthorn, 1964)

Trừng phạt bằng đòn roi mang lại rất nhiều khả năng học hỏi cho trẻ, nhưng không khả năng nào trong số đó đúng với dự định của phụ huynh cả. Trẻ có thể học được cách làm sao tránh né thành công bất kỳ cảm xúc tội lỗi nào trước hành vi xấu của nó, bằng cách thiết lập một chu kỳ mà sự trừng phạt làm trì hoãn “tội ác” và đứa trẻ, do đã phải trả giá cho sự ma mãnh của mình, sẽ tự do lặp lại hành vi xấu trong lần khác mà không kèm theo những cảm xúc tội lỗi.

Đứa trẻ làm mọi thứ để khiêu khích cha mẹ trừng phạt nó bằng đòn roi là đứa trẻ đang mang một "tội lỗi" bí mật mà cha mẹ được viện tới để xóa bỏ đi bằng những hình thức roi vọt. Thực chất roi vọt chỉ là thứ đứa trẻ đó không cần!

(Những năm tháng diệu kỳ, Selma H. Fraiberg, Scribners, 1959)

Những nhà nghiên cứu tin rằng cứ năm phụ huynh thì có một người... bạo hành con cái họ, chẳng hạn, họ có thể biểu lộ cơn giận sôi sùng sục của họ trước đứa con quậy phá tuổi vị thành niên bằng cách: lấy đồ vật táng lên đầu nó, xô đẩy, lôi kéo nó, dùng lời lẽ sỉ nhục nó... Có nhiều "bằng chứng khắc nghiệt" cho thấy bạo hành thể xác từ cha mẹ thật ra là cha mẹ đang dạy cho con cái cách bò bên dưới đầu gối mình.

(Newsday, August 15, 1978)

THAY VÌ TRỪNG PHẠT

(Những kinh nghiệm *được* chia sẻ giữa những phụ huynh trong nhóm hội thảo chuyên đề của chúng tôi)

Con gái 4 tuổi của tôi, Marnie, luôn là đứa trẻ bướng bỉnh. Nó hay chọc cho tôi điên tiết lên đến nỗi tôi không thể tự chủ được. Tuần trước tôi về nhà và thấy nó đã lấy sáp màu vẽ lung tung lên giấy dán tường phòng nó. Tôi sùng máu tét cho nó một trận đòn. Sau đó tôi bảo nó tôi sẽ cất hết màu sáp của nó đi, và tôi làm thật.

Sáng hôm sau, tôi tỉnh dậy và nghĩ mình muốn chết cho rồi. Nó đã lấy thỏi son của tôi vẽ lằng ngoằng lên tường gạch men nhà tắm. Tôi chỉ muốn bóp chết nó thôi, nhưng tôi kìm lại. Rất bình tĩnh tôi hỏi, "Marnie, con làm như vậy có phải là vì con điên tiết với mẹ vì mẹ đã

tịch thu màu sáp của con rồi không?”

Con bé gật đầu.

Tôi bảo, “Marnie, mẹ rất bực mình, khi tường bị viết lên. Mẹ sẽ phải mất rất nhiều công sức để lau sạch chúng đi và làm cho tường sạch lại như cũ.”

Quý vị có biết con bé làm gì không? Nó lấy giẻ lau và bắt đầu cố lau sạch vệt son đi. Tôi chỉ cho nó cách dùng xà bông với nước và nó kỳ cọ tường cả mười phút. Sau đó nó gọi tôi vào để chỉ cho thấy hầu hết vết son đã được lau sạch. Tôi cảm ơn bé, xong đưa trả màu sáp cho bé, và tôi còn để một xấp giấy vào phòng bé cho bé vẽ bất cứ khi nào bé muốn.

Tôi rất tự hào về chính mình, tôi gọi tới sở làm cho chồng để kể ngay cho anh ấy nghe những gì tôi đã làm.

Kể từ đấy đã hơn một tháng, Marnie không hề vẽ bậy lên tường.

* * *

Ngay khi tôi vừa bước chân ra khỏi cửa sau buổi hội thảo tuần trước thì nhận được cú điện thoại từ cô giáo dạy toán của Donny. Nghe giọng cô có vẻ rất giận dữ. Cô giáo bảo con trai tôi đang bị tụt hậu, nó làm ảnh hưởng đến tiến độ học tập của lớp, và đến giờ này mà nó vẫn chưa thuộc bản cửu chương, và có lẽ nó cần thêm “kỷ luật” ở nhà. Tôi cảm ơn cô giáo đã gọi báo cho tôi biết sự việc, nhưng trong lòng thì giận run. Ý nghĩ đầu tiên của tôi là “Nó phải bị trừng phạt. Nó sẽ không được xem tivi gì tới chừng nào nó học xong bản cửu chương và bắt đầu cư xử đúng đắn trong lớp.”

May thay tôi có cả một tiếng đồng hồ để dịu nguội trước khi Donny đi học về. Khi Donny về nhà, chúng tôi đã nói chuyện với nhau như thế này:

TÔI: Cô K. hôm nay đã gọi điện cho mẹ và cô có vẻ rất tức giận.

DONNY: Ố, cô ấy lúc nào mà chẳng tức giận vì cái gì đó.

TÔI: Mẹ nghĩ một khi nhà trường đã gọi điện đến là có việc nghiêm trọng. Cô ấy nói con làm quấy phá tiến độ học tập của lớp và con không thuộc bản cửu chương.

DONNY: Ứ, tại Mitchell cứ lấy tập nó đập lên đầu con chứ bộ. Vậy nên con mới lấy tập của con đập lại nó.

TÔI: Con thấy mình cần phải trả đũa à?

DONNY: Trả đũa là gì?

TÔI: Đánh lại bạn.

DONNY: Đúng rồi. Thỉnh thoảng nó viết giấy thảy cho con rồi cố bắt con nói chuyện, nó đá ghế của con cho tới khi con phải trả lời nó mới thôi.

TÔI: Thảo nào con không học được bài.

DONNY: Con biết tới bản cửu chương 6, nhưng không biết bản cửu chương 7 và 8.

TÔI: Hừm... Donny, con có nghĩ rằng trong lớp nếu con và Mitchell không ngồi gần nhau nữa sẽ giúp con tập trung hơn?

DONNY: Con không biết… có lẽ… con có thể thuộc bản cửu chương 7 và 8 nếu con chịu học.

TÔI: Mẹ cảm thấy cô K. nên biết điều này. Giả sử bây giờ chúng ta viết cho cô ấy một lá thư, con thấy có được không? (*Donny gật đầu*) Để mẹ lấy bút giấy ra và viết thế này nhé:

“Kính gửi cô K.

Tôi đã thảo luận về cú điện thoại của cô với Donny và cháu nó bảo…” Donny, con muốn mẹ nói gì với cô giáo?

DONNY: Bảo cô ấy đổi chỗ con với Mitchell.

TÔI: (*viết*) “Cháu bảo cháu muốn cô đổi chỗ cho cháu để cháu không phải ngồi gần Mitchell”. Vậy đúng không?

DONNY: Đúng rồi.

TÔI: Còn gì nữa không?

DONNY: (*ngừng lâu*) Bảo cô ấy con sẽ viết bản cửu chương 7 và 8 rồi đọc to lên.

TÔI: (*tôi viết xong rồi đọc to lên cho cháu nghe*). “Cháu cũng bảo sẽ viết bản cửu chương 7 và 8 và tự luyện tập lấy.” Còn gì nữa không?

DONNY: Hết rồi, mẹ.

TÔI: Mẹ sẽ kết thúc lá thư bằng câu “Cảm ơn cô đã cho chúng tôi biết về vấn đề này.”

Tôi đọc lại toàn bộ lá thư cho Donny nghe một lần nữa. Cả hai

chúng tôi cùng ký tên vào và ngày hôm sau cháu mang nó tới lớp nộp cho cô. Tôi biết điều gì đó phải thay đổi, bởi vì khi cháu về nhà điều đầu tiên cháu kể là cô K. đã đổi chỗ cho cháu và “Hôm nay thật dễ chịu”.

* * *

Câu chuyện này do một bà mẹ ngồi chép miệng và lắc đầu suốt những buổi hội thảo đầu tiên của chúng tôi kể lại. Đến buổi thứ tư bà vào lớp và đứng lên nói với chúng tôi:

Tôi đã không tin bất kỳ điều gì ở đây có thể áp dụng được cho con tôi. Van là đứa cứng đầu, không thể quản nổi, điều duy nhất nó hiểu là trừng phạt. Tuần trước tôi gần xỉu khi hàng xóm bảo với tôi rằng bà đã thấy nó băng qua giao lộ (tôi đã cấm tiệt nó không được băng qua giao lộ đông đúc đó). Tôi không biết phải làm gì. Tịch thu xe đạp của nó, cấm xem tivi, cắt tiền tiêu vặt, tôi đã làm cả rồi... Còn gì nữa tôi chưa làm? Trong lúc tuyệt vọng tôi quyết định thử áp dụng vài điều mà tôi đã được nghe nói chuyện ở trong nhóm của mình. Khi chúng tôi về nhà, tôi bảo “Van, chúng ta có một vấn đề. Mẹ thì nghĩ con đang cảm thấy như thế này: Con muốn băng qua bên kia đường một mình mà không phải nhờ ai đó đưa con qua. Có đúng không?” nó gật đầu. Còn mẹ thì cảm thấy thế này: Mẹ lo lắng khi nghĩ về đứa trẻ 6 tuổi băng qua giao lộ nguy hiểm, có nhiều tai nạn.

“Khi có vấn đề thì chúng ta cần tìm ra một giải pháp. Con cứ nghĩ về nó đi rồi cho mẹ biết những ý kiến của con vào bữa tối.”

Van lập tức định nói liền. Tôi bảo, “Không phải bây giờ, việc này là vấn đề rất nghiêm túc. Mẹ muốn cả hai mẹ con mình cần phải suy nghĩ về nó thật kỹ. Chúng ta sẽ nói vào bữa tối khi có cả ba ở nhà nữa.”

Tối đó, tôi đã dặn trước chồng tôi là "chỉ có lắng nghe thôi". Van rửa tay và ngồi vào bàn ăn không chậm trễ. Ngay khi ba nó vừa bước vào phòng ăn nó đã nói hăng hái: "Con có một giải pháp! Mỗi tối khi ba về nhà, chúng ta sẽ ra góc đường và ba sẽ dạy con cách nhìn đèn giao thông để biết khi nào thì băng qua đường được." Ngừng lại một chút, rồi nó nói tiếp. "Rồi vào ngày sinh nhật thứ 7 của con, con sẽ tự băng qua đường một mình."

Chồng tôi suýt nữa thì ngã khỏi ghế. Tôi đoán là cả hai chúng tôi đã đánh giá thấp con mình.

* * *

Nicky, 10 tuổi, thông báo với vẻ lấc cấc (ngay giữa lúc tôi đang cuống lên dọn bữa tối và chuẩn bị đi ra ngoài) rằng nó đã làm mất 3 quyển sách giáo khoa và tôi cần phải cho nó 9 đô la. Tôi chỉ chực nổ tung lập tức. Phản ứng đầu tiên của tôi là muốn đập cho nó một trận hoặc trừng phạt nó. Nhưng dù đang trên bờ nổi xung thiên đến nơi, tôi vẫn cố kiềm chế và bắt đầu nói những câu bắt đầu với chủ ngữ là "Mẹ". Tôi nghĩ tôi đã hét toáng lên hết mức mà một người đang tức giận có thể hét được.

"Mẹ đang điên tiết! Mẹ giận lắm đây! Ba quyển sách bị mất và giờ mẹ phải đóng 9 đô la để đền bù! Mẹ giận phát điên đến nỗi mẹ muốn nổ tung ra! Đã thế mẹ lại nghe cái tin này trong lúc mẹ đang quýnh lên làm bữa tối cho xong để còn ra ngoài đi công chuyện, và giờ mẹ phải dừng lại và tốn thời gian thảo luận về vấn đề này! MẸ ĐANG SÔI SÙNG SỤC ĐÂY!"

Khi tôi ngừng la thét, gương mặt bé xíu lo lắng nhất ló qua ngưỡng cửa và Nicky nói: "Mẹ, con xin lỗi. Mẹ không phải đóng 9 đô la. Để con đóng từ tiền tiêu vặt của con."

Tôi nghĩ chắc nụ cười rộng nhất chưa từng có đã nở rộng trên gương mặt tôi. Và cũng chưa bao giờ tôi nguôi giận một cách nhanh chóng và hoàn toàn như thế. Vài ba quyển sách bị mất có là gì so với một người con trai đã thật sự *quan tâm* đến cảm xúc của mẹ nó!

PHẦN III

NÓI THÊM VỀ PHƯƠNG PHÁP GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Trước khi giải quyết vấn đề

Chúng tôi khám phá ra rằng để quá trình giải quyết vấn đề có hiệu quả, chúng ta cần phải, nói theo kiểu trẻ con, "tự chuẩn bị tinh thần cho mình". Chúng tôi tự nói với mình:

"Mình sẽ chấp nhận và dò tìm cảm xúc của con chừng nào có thể được. Mình sẽ lắng nghe để nắm thông tin và những cảm xúc mà có thể trước đó mình đã không nghe thấy."

"Mình sẽ dẹp bỏ sự phán xét, đánh giá, và diễn thuyết. Mình sẽ cố không thuyết phục hay rao giảng."

"Mình sẽ cân nhắc bất kỳ ý kiến mới nào – cho dù nó có đi xa tới đâu chăng nữa."

"Mình sẽ không diễn giảng ngay. Nếu chúng mình không thể tìm ra giải pháp ngay lập tức, thì có nghĩa là chúng mình cần phải suy nghĩ thêm, cần điều tra thêm và cần nói chuyện với nhau thêm."

Từ khóa là *sự tôn trọng* – tôn trọng con tôi, chính tôi, và với những triển vọng vô hạn về những gì có thể xảy ra khi hai người có thiện chí

hợp sức lại cùng nhau suy nghĩ.

Lưu ý về những bước giải quyết vấn đề

Trước khi bắt đầu, hãy tự hỏi, "Giờ mình vẫn sôi gan với cảm xúc hay mình đã đủ bình tĩnh để bắt đầu toàn bộ quy trình này? (bạn không thể giải quyết vấn đề khi bạn đang nóng giận). Sau đó hãy để ý đến tâm trạng của trẻ: "Đây có phải là lúc thuận lợi *cho con* nói chuyện không?" Nếu nó nói "được" thì:

1. Nói về cảm xúc của trẻ ("Mẹ tưởng tượng chắc là con đang cảm thấy...")

Đừng nôn nóng đẩy nhanh phần này. Hãy để thái độ của bạn tỏ rõ "Mẹ đang thật sự muốn tìm hiểu cho rõ xem con đang cảm thấy thế nào về tất cả việc này." Chỉ khi trẻ cảm thấy nó được lắng nghe và được hiểu thì nó mới có thể cân nhắc để ý đến cảm xúc của bạn.

2. Nói về cảm xúc và nhu cầu của bạn. ("Còn mẹ thì cảm thấy thế này")

Bạn nên thực hiện phần này thật nhanh gọn, rõ ràng. Thật khó cho trẻ lắng nghe cha mẹ kề cà mãi về những lo âu, nỗi giận dữ với buồn bực của họ.

3. Mời trẻ cùng động não để tìm ra một giải pháp mà cả hai đều đồng ý.

Nếu có thể, hãy để trẻ nghĩ ra những giải pháp đầu tiên. Điểm mấu chốt ở đây là kiềm chế, không đánh giá hay bình luận về bất kỳ ý kiến nào. Ngay giây phút bạn nói "Hừ, coi bộ không hay" thì toàn bộ quy trình giải quyết vấn đề sẽ chấm dứt và bạn sẽ phải làm lại tất cả từ đầu. Tất cả mọi ý kiến của trẻ đều phải được đón nhận. Thường thì

những ý kiến kỳ cục nhất lại dẫn đến những giải pháp hay và khả thi. Câu nói chủ chốt là “Chúng ta sẽ viết ra tất cả những ý kiến của mình nhé.” Cái chính không phải là viết, mà động thái viết từng ý kiến ra sẽ nâng tầm quan trọng cho từng ý kiến đó. (Chúng tôi đã nghe lỏm một đứa trẻ trầm trồ, “Mẹ tớ thật là thông minh. Mẹ tớ viết ra tất cả mọi ý kiến của tớ.”)

4. Quyết định xem bạn thích đề xuất nào, bạn không thích ý kiến nào, và bạn muốn thực hiện những đề xuất nào.

Hãy coi chừng những câu nói làm “cụt hứng” (“Ý kiến đó ngớ ngẩn quá”). Thay vì bộc lộ những phản ứng cá nhân của bạn, hãy nói:

“Mẹ không thoải mái với ý này bởi vì...”

“Cái này coi bộ mẹ có thể làm được.”

5. Thực hiện.

Cái nguy hiểm ở đây là coi chừng bạn bị cuốn đi với những cảm xúc tốt về việc tìm ra một giải pháp khả thi đến nỗi bạn quên không bỏ công lập một kế hoạch cụ thể để thực hiện. Quan trọng bạn cần phải nhớ nói thêm:

“Chúng mình sẽ lập kế hoạch thực hiện bước nào đây?”

“Ai sẽ chịu trách nhiệm điều đó?”

“Đến khi nào thì chúng mình sẽ làm xong?”

6. Đừng cho phép trẻ đổ thừa hay buộc tội bạn về bất kỳ điểm nào.

CON: Á, nhưng ý đó sẽ không có tác dụng bởi vì mẹ luôn... Mẹ

không bao giờ…

Điều quan trọng là phụ huynh phải quyết đoán và kiên định khi việc này xảy ra.

PHỤ HUYNH: Không buộc tội hay nói về quá khứ. Những gì chúng ta đang cố làm bây giờ là tập trung tìm giải pháp cho tương lai!

Những thắc mắc về phương pháp giải quyết vấn đề

1. Giả sử kế hoạch mà bạn và con bạn đồng ý có tác dụng một thời gian, sau đó thì thất bại. Thế thì phải làm gì?

Đó là những thời điểm để kiểm tra sự quyết đoán của chúng ta. Chúng ta có thể hoặc là trở về diễn thuyết và trừng phạt hoặc là trở về với bảng viết. Ví dụ:

PHỤ HUYNH: Mẹ thất vọng là giải pháp của chúng mình không còn hiệu quả nữa. Mẹ thấy mẹ đang phải cáng đáng phần việc của con và đó là điều mẹ không thể chấp nhận được. Chúng mình phải cho kế hoạch cũ một cơ hội khác?… Chúng mình hãy nói về những gì cản trở chúng mình?… Hay chúng mình sẽ tìm ra một giải pháp khác?

Là người lớn, chúng ta thường cảm nhận những giải pháp là vĩnh viễn. Những gì có tác dụng đối với trẻ khi nó 4 tuổi không còn tác dụng với nó khi nó 5 tuổi; những gì có tác dụng đối với trẻ vào mùa đông lại không công hiệu vào mùa xuân. Cuộc sống là một quy trình điều chỉnh và thích nghi liên tục. Điều quan trọng là trẻ tiếp tục thấy mình là một phần của giải pháp hơn là một phần của vấn đề.

2. Ta có luôn cần phải đi qua tất cả những bước giải quyết vấn đề?

Không. Một vấn đề có thể được giải quyết xong ở bất kỳ bước

nào. Đôi khi chỉ đơn giản mô tả những nhu cầu mâu thuẫn nhau là có thể dẫn đến một giải pháp nhanh gọn. Ví dụ:

Mẹ: Chúng mình gặp một vấn đề thật sự ở đây rồi. Con muốn mẹ đưa con đi mua giày thể thao ngay bây giờ. Còn mẹ thì muốn lựa cho xong nốt đống đồ đem giặt và sau đó mẹ phải bắt đầu làm bữa tối.

Con: Có lẽ con sẽ lựa đồ đem giặt trong khi mẹ chuẩn bị đi và khi chúng mình về nhà thì con sẽ giúp mẹ nấu bữa tối.

Mẹ: Mẹ nghĩ như vậy được đấy.

3. Giả sử chúng ta đã đi qua tất cả các bước mà vẫn không tìm ra một giải pháp nào mà cả hai cùng đồng ý. Thế thì sao?

Điều đó có thể xảy ra. Nhưng không gì mất mát cả. Bằng cách thảo luận vấn đề, mỗi người sẽ trở nên nhạy cảm hơn với nhu cầu của người kia. Trong tình huống khó khăn, đây thường là cách tốt nhất để hy vọng. Và đôi khi vấn đề chỉ là cần thêm thời gian suy nghĩ, để cho "đậu tự chín" trước khi có thể đạt tới một giải pháp.

4. Giả sử trẻ từ chối ngồi xuống để cùng giải quyết vấn đề với bạn? Thế thì phải làm sao?

Có những trẻ không thoải mái với phương pháp này. Với những trẻ này, một mẩu thư nhắn dựa vào cùng nguyên tắc có thể là một giải pháp thay thế hữu hiệu.

Johnny thân yêu,

Ba muốn biết ý kiến của con về việc giải quyết vấn đề... chắc là con (muốn, cần, cảm thấy...)

Vui lòng cho ba biết về bất kỳ giải pháp nào con có thể nghĩ tới mà có lẽ cả hai chúng ta sẽ đồng ý.

Thương yêu,

Ba

5. Đây có phải là phương pháp có tác dụng nhất đối với trẻ lớn?

Nhiều phụ huynh có con còn nhỏ xíu ghi nhận là thành công lớn với phương pháp này. Trong những trang sau bạn sẽ thấy những câu chuyện mà phụ huynh sử dụng phương pháp giải quyết vấn đề với trẻ ở những lứa tuổi khác nhau.

DIỄN BIẾN CỦA PHƯƠNG PHÁP GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

Tình huống : Cái nôi mà tôi cho một người bạn mượn được trả lại cho tôi. Tôi để nó trong phòng ngủ. Brian, 2 tuổi, quan sát ngắm nghía và thích chí đu đưa chiếc nôi.

BRIAN: Mẹ, con leo vào trong nôi nhe mẹ.

MẸ: Cưng à, con quá bự cho cái nôi.

BRIAN: Hừm, con leo vào đây (*bắt đầu leo vào nôi*)

MẸ: (*ngăn nó lại*) Brian, mẹ nói là con quá bự mà. Nôi sẽ gãy nếu con leo vào trong đó.

BRIAN: Làm ơn đi mẹ! Con leo vào... NGAY ĐÂY! (*bắt đầu rống lên*)

MẸ: Mẹ nói là KHÔNG! (*Diễn biến tệ hại về phần mẹ. Tôi nhận ra*

điều đó ngay khi tôi vừa nói ra và ngay khi tiếng rống của Brian trở thành trận tam bành. Tôi quyết định thử dùng giải pháp giải quyết vấn đề với nó).

MẸ: Cưng à, mẹ thấy là ngay bây giờ con muốn vào nôi biết chừng nào. Vào trong đó đu đưa chắc là vui lắm nhỉ. Mẹ cũng muốn ngồi vào đó đu đưa. Vấn đề là nó sẽ không giữ nổi mẹ đâu và nó cũng sẽ không giữ nổi con luôn. Tại chúng mình quá to mà.

BRIAN: Mẹ quá to – giống như Briney (*Brian rời khỏi phòng và trở lại với Goover, con gấu nhồi bông của nó và đặt con gấu vào nôi. Nó bắt đầu đu đưa cái nôi tới lui*).

BRIAN: Mẹ, coi này, Briney đưa nôi cho Goover, được không mẹ?

MẸ: (*Chao!*) Goover vừa đúng cỡ luôn.

* * *

Sau quá nhiều thất vọng với toàn bộ quy trình dạy mình cách sử dụng toilet, tôi quyết định thử dùng kỹ thuật giải quyết vấn đề với con trai tôi, lúc đó 3 tuổi. Chúng tôi cùng ngồi bên bàn và tôi nói, “David, mẹ đang nghĩ về việc một cậu bé học cách sử dụng toilet thì khó khăn như thế nào. Mẹ cá là đôi khi con mải chơi đến nỗi con không để ý mình ‘mắc đi’.”

David nhìn tôi tròn xoe đôi mắt nhưng không nói gì. Sau đó tôi nói, “Mẹ cá là thậm chí cả khi con chú ý thì cũng khó mà chạy vào toilet và leo lên bồn cầu kịp thời.”

Nó gật đầu bảo, “Dạ.”

Sau đó tôi bảo cháu mang cho tôi một tờ giấy và sáp màu để chúng tôi viết ra tất cả những ý kiến mà chúng tôi nghĩ là có lợi. Cháu

chạy vào phòng mình và mang ra cho tôi một tờ giấy màu vàng và một mẩu sáp màu đỏ. Tôi ngồi xuống cùng với cháu và bắt đầu viết.

Tôi bắt đầu bằng cách liệt kê hai ý:

- Mua cái thang gấp giống như cái thang mà Jimmy có trong phòng tắm nhà bạn í.

- Mẹ sẽ hỏi David xem bé có cần "đi" không.

Sau đó David chen vào, "Cô Barbara và Peter sẽ giúp con. (Peter là bạn của cháu, còn cô Barbara là mẹ của Peter).

Sau đó cháu nói, "Peter mặc quần cỡ lớn"

Tôi viết, "Mua quần cỡ lớn cho David".

Hôm sau tôi ra ngoài mua cho một cái thang di động và một mớ quần thể thao. David thích chí và đem khoe cả hai món đồ đó với Peter và cô Barbara, và hai mẹ con bạn ấy cùng mỉm cười vỗ về cháu.

Chúng tôi lại một lần nữa nói về cách nhận biết khi nào cháu "mắc đi" – thấy tức tức trong bụng là có nhu cầu vào nhà tắm và cởi quần ra đúng lúc.

Cháu biết tôi đã thông cảm với những khó khăn liên quan đến việc này.

Dù sao đến nay cũng đã ba tháng trôi qua, cháu đã được huấn luyện xong hoàn toàn. Và cháu rất tự hào về mình!

* * *

Tôi kiên nhẫn ráng chờ đến buổi hội thảo kế tiếp – tôi có một tin vui mà tôi nôn nóng muốn chia sẻ với nhóm: Tôi đã được giải phóng! Cả cô con gái 3 tuổi rưỡi của tôi, Rachel, cũng được giải phóng. Sự việc bắt đầu từ sáng sớm thứ ba, khi điện thoại reng.

"Susie, bồ trông giùm Danielle cho tớ chiều nay được không?"

"Được," tôi nói.

Chúng tôi cúp máy, và tôi nhận ra mình phải đi mua thực phẩm thế mà bây giờ có lẽ tôi sẽ phải tha theo *hai* đứa trẻ kè kè bên mình. Hoặc không thì Rachel sẽ đi ra nhóm vườn trẻ ngoài trời trong 45 phút. Mà thường thì cháu chỉ chịu ra đó nếu tôi ngồi ở băng ghế bên ngoài trong tầm cháu nhìn thấy. Trong khi những bà mẹ khác chỉ việc thả con họ ở đó rồi đi thì tôi phải ở lại từ đầu chí cuối.

Tôi nói với Rachel, "Hôm nay mẹ phải đi mua đồ ăn trong khi con chơi ở vườn trẻ. Danielle sẽ đến nhà mình suốt buổi chiều và mẹ không có thời gian đi mua đồ."

Nước mắt Rachel trào ra. Đây là cơ hội cho tôi sử dụng những kỹ năng giải quyết vấn đề của mình. Tôi bảo Rachel, "Mẹ thấy là con buồn. Làm sao chúng ta giải quyết vấn đề này đây? Chúng ta hãy viết ra nhé."

Mắt Rachel sáng lên khi tôi viết:

Vấn đề: mẹ cần phải đi mua sữa. Mẹ không có thời gian sau khi Rachel đi nhà trẻ về, vì vậy mẹ phải đi mua sữa trong khi Rachel ở vườn trẻ.

Những đề xuất giải quyết vấn đề:

(đề xuất của mẹ)1. Đi mua sữa trong khi con học rồi quay trở lại.

(của Rachel) 2. Không mua sữa.

(của Rachel) 3. Đi mua sữa sau giờ ở vườn trẻ.

(của mẹ) 4. Trong khi mẹ đi mua đồ, Rachel có thể hát, vẽ và chơi.

(của mẹ) 5. Rachel sẽ ở vườn trẻ trong khi mẹ đi mua đồ.

(của Rachel) 6. Mẹ chỉ mua một món thôi và sẽ trở về thật nhanh.

(của Rachel) 7. Ngày mai chúng ta sẽ cùng nhau đi mua chewing gum.

(của Rachel) 8. Nếu Rachel muốn khóc, thì sẽ khóc.

Chúng tôi đọc to danh sách lên để cùng lựa chọn. Tôi giải thích nếu tôi không mua sữa thì Rachel và ba sẽ buồn lắm. Vì vậy chúng tôi xóa ý đó khỏi danh sách. Tôi giải thích lại rằng tôi sẽ không có thời gian sau khi Rachel đi học về - do đó cũng gạch ý này luôn. Rachel dường như hài lòng.

Chúng tôi đi bộ tới vườn trẻ. Rachel ôm hôn tôi chào tạm biệt. Cháu nhắc tôi chỉ đi một cửa hàng thôi, rồi cháu ngồi xuống trong vòng tròn cùng với những đứa trẻ khác.

Tôi chạy ù tới cửa hàng và trở về vẫn còn nhiều thời gian để xem Rachel vui vẻ chơi say mê với các bạn. Hết giờ học. Rachel chào đón tôi “Mẹ đã đi về rồi à?”

“Đúng rồi. Con chắc là tự hào về mình lắm – con đã ở đây có một mình mà.”

Rachel gật đầu.

Sáng thứ tư.

RACHEL: (*lộ vẻ căng thẳng*) Hôm nay lại đi vườn trẻ nữa à?

TÔI: (*định nói "Con muốn ở nhà ư* ?")

Đúng rồi.

RACHEL: Ố, mẹ... ừm, nếu con muốn khóc thì con sẽ khóc. Còn nếu con không muốn khóc thì con không khóc!

TÔI: Chúng ta hãy viết nó ra nào.

Tôi viết ra. Cháu thêm vào ý cháu sẽ ngồi kế bên một bạn. Rồi cháu nói, "Mẹ, khi mẹ về, nhớ về thật nhanh. Nhanh đến nỗi mẹ bị té luôn. Chạy!"

Tôi đưa cháu tới vườn trẻ. Cháu ôm hôn tôi và nhắc lại là mẹ phải chạy và chạy.

45 phút sau tôi trở về.

TÔI: Con ở lại một mình!

RACHEL: Vâng, con tự hào về con lắm!

Sáng thứ sáu:

RACHEL: Mẹ, hôm nay lại đi vườn trẻ nữa à?

TÔI: Đúng rồi.

RACHEL: Ồ, thế thì hãy viết nó ra: Con sẽ ngồi bên một bạn.

Vấn đề đã được giải quyết. Rachel đi vườn trẻ. Mẹ đi mua hàng! Bây giờ nhìn lại sự việc, tôi nhận ra mình đã phải tốn rất nhiều thời gian gò mình vào kỷ luật để dành thời gian ngồi xuống cùng Rachel và cùng nhau xử lý vấn đề. Tôi vui mừng mình đã làm được. Rachel cũng rất vui sướng!

* * *

Con trai tôi, Michael Howard, 5 tuổi rưỡi và đang học mẫu giáo. Cháu có thể đọc được sách trình độ lớp ba tới trình độ lớp sáu. Cháu có vốn từ rộng và đã quyết định là mình muốn trở thành bác sĩ phẫu thuật. Cháu thích nghề đó khi tôi đọc sách y học cho cháu nghe về những bộ phận cơ thể khác nhau. Vào ban đêm Michael thường hay vào giường tôi. Tôi cố tìm mọi cách bảo cháu ra ngoài mà không muốn cho cháu cảm thấy là tôi không muốn cháu vào đây. Tôi cố thức đến tận 2:30 sáng. Khi tôi ngủ thiếp đi thì cháu vẫn ôm gối vào giường tôi, cùng với dép lê, áo ngủ và chui vào chăn trên chiếc giường lớn của tôi. Sáng nào tôi cũng thấy cháu ở đó, nằm nép sát vào tôi. Cháu thậm chí còn đề nghị tôi ngủ ở giường cháu để cháu ngủ ở giường tôi. Sau khi tham dự lớp học chuyên đề về, tôi quyết định thử dùng một cách khác.

Tôi hỏi Michael Howard có thể làm gì để cháu sẽ không vào phòng tôi ban đêm nữa. Cháu bảo, “Để con nghĩ đã” rồi đi về phòng mình. Chừng mười phút sau cháu trở lại với một tờ giấy vàng và cây bút mực. Cháu bảo “Ba, chúng ta hãy làm một bản ghi nhớ đi ba.” Sau đó cháu đọc cho tôi viết như thế này:

MICHAEL THÂN MẾN,

VUI LÒNG ĐỪNG VÀO GIƯỜNG BA ĐÊM NAY,

YÊU CON,

BA

Cháu rời phòng tôi rồi sau đó trở lại với cây thước dài một mét và cuồn băng keo trong. Cháu đo khoảng 90cm (trên cửa ngoài phòng tôi) và lấy bản ghi nhớ dán vào cánh cửa.

Michael bảo: "Nếu ba không muốn con vào, thì lật tờ giấy xuống. Nếu con vào được, (băng kéo dán ở đáy mặt sau tờ ghi nhớ) thì ba dán băng keo lên đầu mặt sau của tờ giấy. Như vậy có nghĩa là con có thể vào được.

Tôi nói "Cảm ơn con."

Lúc 6:02 phút sáng Michael vào phòng tôi (vào ngày làm việc tôi thường thức dậy lúc 6 giờ). Michael nói "Thấy không ba, lúc khuya con đã thức dậy và bắt đầu vào phòng ba nhưng tờ nhắn của ba để lật xuống, tuy con không thể thấy chữ nào nhưng trong trí nhớ con có thể đọc được nó. Vì vậy con đã trở vào giường con. Thấy không ba, tất cả những gì ba cần làm là hỏi và con sẽ giúp ba giải quyết vấn đề của ba."

Việc này có tác dụng tốt được hai tuần nay rồi. Cách này tốt hơn nhiều. Xin cảm ơn.

* * *

VẤN ĐỀ NAN GIẢI: GIỜ ĐI NGỦ CỦA JENNIFER

Tối thứ ba, vẫn còn hăng hái với buổi học tối hôm trước, tôi đề

cập việc giải quyết vấn đề với Jennifer (5 tuổi)

MẸ: Con có thời gian nói chuyện chứ?

JENNIFER: Có.

MẸ: Mẹ muốn nói về vấn đề “Giữa đêm khuya” của chúng ta.

JENNIFER: Ồ, được mà mẹ.

MẸ: Con có muốn nói cho mẹ biết con cảm thấy thế nào về chuyện đang khiến cho cả hai mẹ con mình không vui này?

JENNIFER: Có cái gì đó cứ muốn bắt con, mẹ à (*nhăn mặt, tay nắm chặt lại*), con không thể ở trong phòng con. Con muốn vào phòng mẹ.

MẸ: Ồ, ra vậy...

JENNIFER: Con biết mẹ rất ghét việc ấy, phải không mẹ?

MẸ: Ừm, để mẹ nói cho con biết mẹ cảm thấy thế nào nhé. Sau một ngày dài làm việc mẹ mong chờ được vào giường để nghỉ ngơi, rúc vào chăn của mẹ và ngủ khì. Lúc mới ngủ dậy, mẹ thường không phải là một bà mẹ thân thiện.

JENNIFER: Con biết.

MẸ: Chúng mình hãy xem coi chúng mình có thể tìm ra giải pháp nào để làm cho cả hai mẹ con mình cùng vui hay không, được chứ? (*lấy tập giấy và bút ra*).

JENNIFER: Mẹ định viết nó ra à? Nó sẽ là một danh sách phải

không, mẹ? (*lộ rõ vẻ hồ hởi*)

MẸ: Ừ. Con bắt đầu trước nhé?

JENNIFER: Con muốn vào giường của ba và mẹ.

MẸ: Rồi (*viết ra*). Còn gì nữa nào?

JENNIFER: Thay vào đó con có thể đánh thức mẹ dậy.

MẸ: Ừm... (*viết ra*)

JENNIFER: Con có thể đọc sách bên bóng đèn phòng con nếu con sợ.

MẸ: Mẹ chắc chắn con làm được....

JENNIFER: Nhưng phải chi con có bóng đèn – con có thể có một bóng đèn được không, mẹ?

MẸ: (*viết*) Con sẽ làm gì với bóng đèn?

JENNIFER: (*phấn khích*) Con sẽ đọc sách, hoặc sẽ chơi với cái đè lưỡi (*chồng tôi là bác sĩ*), rồi viết thư từ của con...

MẸ: Nghe coi bộ vui quá nhỉ.

JENNIFER: Vâng, thế còn số 4 (*trong danh sách*)?

MẸ: Con còn có ý kiến gì nữa không?

JENNIFER: (*nói nhanh*) Con có thể xin nước uống.

MẸ: Ừm... (*viết ra*)

JENNIFER: Còn số 5 là có thể lẻn ra để kiểm tra coi mẹ có ổn không.

MẸ: Chúng mình có danh sách rồi nè! Giờ chúng mình cùng xem xét nào.

Jen lập tức đánh những dấu x vào giải pháp thứ nhất và thứ hai. Bé nói về việc mua bóng đèn, tập giấy, sáp màu vào ngày hôm sau. Chúng tôi chọn sẽ mua bóng đèn màu cam chói lói (bé chọn) cho hợp (?) với căn phòng màu đỏ-và-trắng của bé. Đêm đó qua đi thật đẹp, với việc tôi nhận được một cái hộp đựng giày (theo ý kiến của bé) đầy những hình vẽ vào sáng hôm sau. Bây giờ nguyên cả tuần đã trôi qua rồi mà bé luôn để tôi ngủ yên. Tôi hy vọng mọi chuyện sẽ tốt đẹp.

* * *

Những bậc phụ huynh thường chia sẻ với chúng tôi rằng: một khi con cái họ trở nên quen với phương pháp giải quyết vấn đề, chúng sẽ có khả năng tự xử lý khó khăn khúc mắc với anh chị em của chúng hơn. Đây là một phần thưởng lớn cho cha mẹ. Thay vì cần phải đóng vai quan tòa, đứng về phe nay phe kia để phán xử và tìm giải pháp, phụ huynh chỉ nêu vấn đề, đặt nó trở lại đúng nơi nó thuộc về rồi để mặc vào tay cho bọn trẻ tự xử lý. Câu nói có thể khuyến khích trẻ chịu trách nhiệm giải quyết những mâu thuẫn, xung đột của chúng, là: “ *Các con, đây là vấn đề khó, nhưng mẹ tin tưởng hai con có thể chụm đầu lại và tìm ra giải pháp mà cả hai cùng đồng ý* .” Sau đây là ví dụ đầu tiên do một người cha kể lại:

Brad (4 tuổi) và Tara (2 tuổi rưỡi) đang chơi ngoài sân. Brad cưỡi xe đạp 3 bánh của Tara và Tara muốn đi xe của mình. Tara bắt đầu khóc rống lên mà Brad vẫn không chịu xuống xe.

Thông thường tôi không ngần ngại nói ngay, “Brad, xuống mau. Đó là xe của em mà. Con có xe đạp hai bánh rồi còn gì!” Nhưng thay vì bênh vực Tara tôi nói, “Ba thấy cả hai đứa có vấn đề đây. Tara, con muốn đi xe ba bánh. Brad, con muốn đi xe của Tara và em không muốn con đi xe của em.” Thế rồi tôi nói với cả hai, “Ba nghĩ các con thử tìm giải pháp cho vấn đề này làm sao cho cả hai tụi con cùng chấp nhận coi nào.”

Tara tiếp tục kêu khóc và Brad nghĩ một lúc. Sau đó Brad bảo với tôi: “Con nghĩ Tara nên đứng đằng sau xe ba bánh và ôm lấy con trong khi con đi.”

Tôi nói “Giải pháp này nên được thảo luận với Tara, không phải với ba.”

Brad hỏi Tara và Tara đồng ý! Sau đó chúng lái xe đi trong hoàng hôn.

* * *

Điều không bao giờ ngừng khiến chúng tôi ngạc nhiên là những kiểu giải pháp mà trẻ con nghĩ ra. Những giải pháp đó hoàn toàn sáng tạo và đáng hài lòng hơn bất kỳ đề xuất nào mà cha mẹ có thể nghĩ ra.

Khi tôi về nhà sau khi dự buổi hội thảo chuyên đề giải quyết vấn đề, hai đứa con tôi đang cãi nhau kịch liệt về cái áo jacket màu đỏ, đứa nào cũng muốn mặc nó cả. Cái áo đó đã từng là áo của đứa con gái 6 tuổi của tôi và giờ là của thằng con trai 3 tuổi mặc. Chúng đang chuẩn bị ra khỏi nhà và đang đánh nhau la hét om xòm xem đứa nào sẽ mặc cái áo đỏ.

Tôi bảo tụi nó chú ý nghe tôi nói rồi tiếp: “Mẹ thấy hai đứa đều

muốn mặc cái áo đỏ đó.

Mẹ thấy một đứa trẻ đã từng sở hữu cái áo đó và giờ vẫn muốn có nó.

Mẹ thấy một đứa trẻ khác muốn mặc cái áo bởi vì bây giờ nó là của mình mà.

Mẹ tin là cả hai con sẽ tìm ra giải pháp cho vấn đề này. Mẹ ở trong bếp khi các con giải quyết xong."

Tôi đi vào nhà bếp rồi cùng với chồng lắng nghe trong kinh ngạc cuộc thảo luận bàn bạc giữa chúng. Năm phút sau chúng đi vào bếp và thông báo: "Tụi con đã tìm ra giải pháp! Josh sẽ mặc áo đỏ từ nhà đi tới nhà hàng. Và khi chúng ta rời nhà hàng để đi hội chợ thì đến lượt con mặc chiếc áo đỏ, còn Josh có thể mặc chiếc áo mới màu vàng của con!"

* * *

Câu chuyện cuối cùng này cho thấy một cậu bé vật lộn với vấn đề làm sao để xử lý những cảm xúc mạnh của nó:

Rắc rối Scott (8 tuổi) hay gặp là nó rất khó nguôi ngoai cơn giận của mình. Một buổi tối, có chuyện khiến nó cáu tiết, thế là nó đùng đùng đứng lên khỏi bàn ăn với hai nắm tay siết chặt lại, nó không biết có cách nào chấp nhận được để tống khứ cơn giận của mình.

Trên đường về phòng, nó tiện chân đá đổ mấy cái bình yêu quý của tôi. Rủi thay, trông thấy đống bình vỡ dưới sàn, tôi nổi đóa và thét toáng lên như con mẹ điên. Nó chạy về phòng nó đóng sầm cửa lại.

Sau khi chồng tôi xoay xở lấy keo dán những mảnh vỡ lại với nhau và cơn giận của tôi cũng nguôi bớt, tôi đi tới phòng nó gõ cửa. Nó hỏi “Gì đó?” Tôi bảo nó tôi vào được không và hỏi đây có phải là thời gian tốt để hai mẹ con nói chuyện.

Nó nhìn tôi với vẻ biết ơn và nói “Được!”. Hình như chỉ bằng sự hiện diện của tôi đã khiến nó được an ủi rằng tôi vẫn yêu nó, vẫn nghĩ nó là con người chứ không phải là một đứa trẻ bất trị, hồ đồ.

Tôi bắt đầu hỏi nó cảm thấy thế nào khi nổi cơn giận quá như vậy. Nó bảo với tôi là nó muốn đánh ai đó hoặc đập vỡ cái gì đó, muốn dậm chân vòng quanh và đóng sầm cái gì đó mạnh hết sức. Rồi tôi bày tỏ với nó rằng khi thấy nó bộc cơn tức giận theo cách như thế, tôi chỉ muốn chạy vào phòng nó và lấy đồ chơi yêu quý của nó ra mà bẻ, mà đập. Xong, cả hai chúng tôi nhìn nhau hàm ý muốn nói: “Ừm”.

Tôi hỏi nó (với tờ giấy và cây bút trong tay) chúng tôi có tìm ra cách giải tỏa cơn giận dữ sao đó mà cả hai có thể chịu được, thế là nó liền đưa ra một loạt đề xuất như sau:

Ba có thể treo bao cát lên cho con đấm.

Gắn rổ trên tường cho con thảy bóng.

Treo chiếc ghế hạt đậu [1] của con lên.

Vặn radio hết cỡ.

Đu xà ngang.

Đập gối lên đầu.

Đóng sầm cửa.

Nhảy bật tưng tưng dưới đất.

Nhảy trên giường.

Bật tắt đèn lên xuống.

Ra ngoài chạy quanh nhà 10 vòng.

Xé giấy.

Tự đấm mình.

Tôi không nói lời nào, mà cứ viết tất cả ra. Thật thú vị, cứ sau khi nó nói ra điều gì mà nó biết mình không được phép làm thì nó lại cười khúc khích, như ngụ ý cho tôi hiểu rằng đó là những gì nó *thật sự muốn làm* .

Khi chúng tôi rà lại danh sách, tôi xóa đi vài điều và giải thích cho nó tại sao chúng không khả thi đối với tôi. Chúng tôi tóm lại bốn cách có thể thực hiện được là:

Ba sẽ phải đặt ra thời gian xác định để sửa và treo bao cát lên.

Đặt một thanh xà ngang ở ngưỡng cửa phòng của nó.

Nó sẽ chạy vòng quanh nhà nếu là ban ngày.

Khi tôi chất vấn ý kiến xé giấy, tôi bảo: “Cái này sẽ gây ra vấn đề rắc rối đây”.

“Ố con biết, rồi sau đó tự con sẽ dọn!

Đến lúc này chúng tôi đã ngồi sát vào nhau và thoải mái chuyện trò. Cuối cùng tôi nói với nó: “Mẹ chỉ muốn bổ sung thêm một điều

rằng luôn luôn có sẵn cái gì đó cho con làm mỗi khi con cảm thấy giận dữ vô cùng.”

“Con có thể nói về nó được mà,” nó nói ngay lập tức.

Cả hai chúng tôi đi ngủ, trong lòng vui sướng nhẹ nhõm.

---

[1] Loại ghế nệm nhồi đủ kiểu dáng và màu sắc đẹp mắt, chuyên dành cho trẻ chạy nhảy, nhào lộn trên đó – ND.

4 – KHUYẾN KHÍCH TÍNH TỰ LẬP CỦA CON CÁI

HẦU HẾT SÁCH NUÔI DẠY TRẺ ĐỀU NÓI VỚI PHỤ HUYNH RẰNG một trong những mục đích của người làm cha làm mẹ là giúp con cái tách khỏi chúng ta, giúp chúng trở thành những cá nhân độc lập mà một ngày nào đó sẽ có khả năng tự sống một mình mà không cần chúng ta. Cha mẹ bị thúc ép là không được nghĩ về con cái như là bản copy hoặc như những phần phụ của chính chúng ta, mà phải xem chúng như một cáxét thể độc nhất vô nhị, với những tâm tính khác nhau, gu thẩm mỹ khác nhau, cảm xúc khác nhau, những khao khát khác nhau, và những ước mơ cũng khác nhau.

Tuy nhiên, làm như thế nào phụ huynh có thể giúp con cái mình trở thành người độc lập, tự chủ? Bằng cách cho phép chúng làm những việc cho riêng chúng, bằng cách để cho chúng tự vật lộn với những vấn đề của chúng, và bằng cách để chúng tự rút ra bài học từ những lỗi lầm của chúng.

Nói thì dễ hơn làm. Tôi vẫn còn nhớ lúc thằng con đầu lòng của tôi đánh vật với việc cột dây giày còn tôi kiên nhẫn ngồi nhìn nó trong 10 giây, và rồi, chịu không nổi, bèn cúi xuống buộc giày giùm cho nó.

Còn con gái tôi, nó chỉ việc nhắc rằng nó vừa cãi nhau với một người bạn của nó, thế là tôi lập tức nhảy vào khuyên răn nó phải thế này thế kia.

Làm sao tôi có thể để cho con cái tôi phạm sai lầm và chịu đựng

thất bại trong khi tất cả những gì chúng phải làm chỉ là lắng nghe tôi nói ngay từ đầu?

Bạn có thể nghĩ, "Có gì kinh khủng trong việc giúp con cột dây giày, hay bảo ban nó cách giải quyết một vụ cãi cọ với bạn, hay nhìn thấy chúng không hề phạm lỗi? Dầu gì, con cái luôn luôn trẻ người non dạ hơn chúng ta cơ mà. Chúng thật sự phải phụ thuộc vào người lớn xung quanh chúng."

Vấn đề chính là ở đây. Khi một người liên tục phụ thuộc vào người khác, thì tự nhiên sẽ có những cảm xúc nhất định, tương ứng nổi lên. Để giải thích rõ những cảm xúc đó có thể là gì, vui lòng đọc những câu nói sau đây rồi viết ra những phản ứng của bạn:

I. Giả sử bạn là một đứa bé 4 tuổi. Trong một ngày bạn nghe cha mẹ bạn nói với bạn:

"Ăn đậu đũa đi. Rau rất tốt cho con."

"Đưa đây, để mẹ kéo dây khóa cho."

"Con mệt rồi. Nằm xuống nghỉ đi."

"Mẹ không muốn con chơi với thằng đó. Nó toàn nói bậy với chửi tục thôi."

"Con có chắc là con không cần đi toilet?"

Phản ứng của bạn: ....

II. Giả sử bạn là một đứa bé 9 tuổi. Trong một ngày bạn nghe cha mẹ bạn nói với bạn:

“Đừng cố đòi mặc cái áo jacket đó nữa. Màu xanh lá cây không hợp với con.”

“Đưa cái hũ cho ba. Để ba mở nắp hũ cho con.”

“Mẹ để sẵn quần áo ra ngoài cho con rồi đó.”

“Con có cần giúp làm bài tập về nhà không?

Phản ứng của bạn: ....

III. Giả sử bạn là một đứa trẻ 17 tuổi. Cha mẹ bạn nói với bạn:

“Không cần thiết phải học lái xe. Ba lo sợ con bị tai nạn. Ba sẵn sàng lái xe đưa con đi bất kỳ nơi nào. Con chỉ việc yêu cầu thôi.”

Phản ứng của bạn: ....

IV. Giả sử bạn là một người lớn. Ông sếp của bạn nói với bạn:

“Tôi nói cho anh biết điều này là để tốt cho anh. Thôi đừng đề xuất cách cải thiện các thứ ở đây nữa, cứ làm công việc của anh là được rồi. Tôi không trả tiền cho những sáng kiến của anh. Tôi trả tiền cho công việc anh làm.”

Phản ứng của bạn: ....

V. Giả sử bạn là một công dân của một quốc gia mới thành lập. Tại một buổi mít tinh quần chúng, có một vị quyền cao chức trọng từ một quốc gia hùng mạnh, giàu có đến tuyên bố với các bạn:

“Bởi vì quốc gia của các bạn vẫn còn non nớt như một đứa trẻ và vẫn chưa phát triển, cho nên chúng tôi không thờ ơ với những nhu

cầu của các bạn. Chúng tôi lập kế hoạch đưa đến đây những chuyên gia và nguyên vật liệu để chỉ dạy cho các bạn cách làm nông nghiệp, cách điều hành trường học, cách điều hành cơ sở kinh doanh và chính phủ của các bạn. Chúng tôi cũng phái đến những chuyên gia kế hoạch hóa gia đình để giúp các bạn giảm tỉ lệ sinh đẻ."

Phản ứng của bạn: ....

Có thể khẳng định chắc chắn rằng bạn sẽ không muốn con cái mình phải cảm thấy hầu hết những cảm xúc mà bạn vừa viết ra đó. Song, khi con người bị đặt vào những vị trí bị lệ thuộc cùng với một chút xíu lòng biết ơn, họ thường trải nghiệm rất rõ những cảm giác bất lực, vô dụng, giận dữ, bực tức và phẫn nộ. Sự thật không vui này tượng trưng cho tình thế tiến thoái lưỡng nan của chúng ta, những bậc làm cha mẹ. Nhưng mặt khác, rõ ràng con cái của chúng ta phải lệ thuộc vào chúng ta. Do chúng còn nhỏ tuổi và thiếu kinh nghiệm, nên phụ huynh chúng ta cần phải làm giùm chúng, phải nói cho chúng biết và phải chỉ dạy chúng thật nhiều. Mặt khác, chính tình trạng bị lệ thuộc này của chúng rất dễ dẫn đến thái độ thù địch ở nơi chúng.

Có cách nào nhằm giảm thiểu những cảm xúc bị lệ thuộc cho con cái chúng ta không? Có cách nào giúp chúng trở thành người có trách nhiệm, có thể tự mình thực hiện những nhiệm vụ, bổn phận của mình? May thay, hàng ngày trẻ đều luôn có sẵn những cơ hội khuyến khích chúng tự chủ. Sau đây là những kỹ năng cụ thể mà phụ huynh có thể áp dụng nhằm giúp trẻ tự tin cậy vào chúng hơn là lệ thuộc vào chúng ta.

Để khuyến khích trẻ tự chủ

1. Để cho con tự lựa chọn.

2. Thể hiện lòng tôn trọng sự đấu tranh chật vật của chúng.

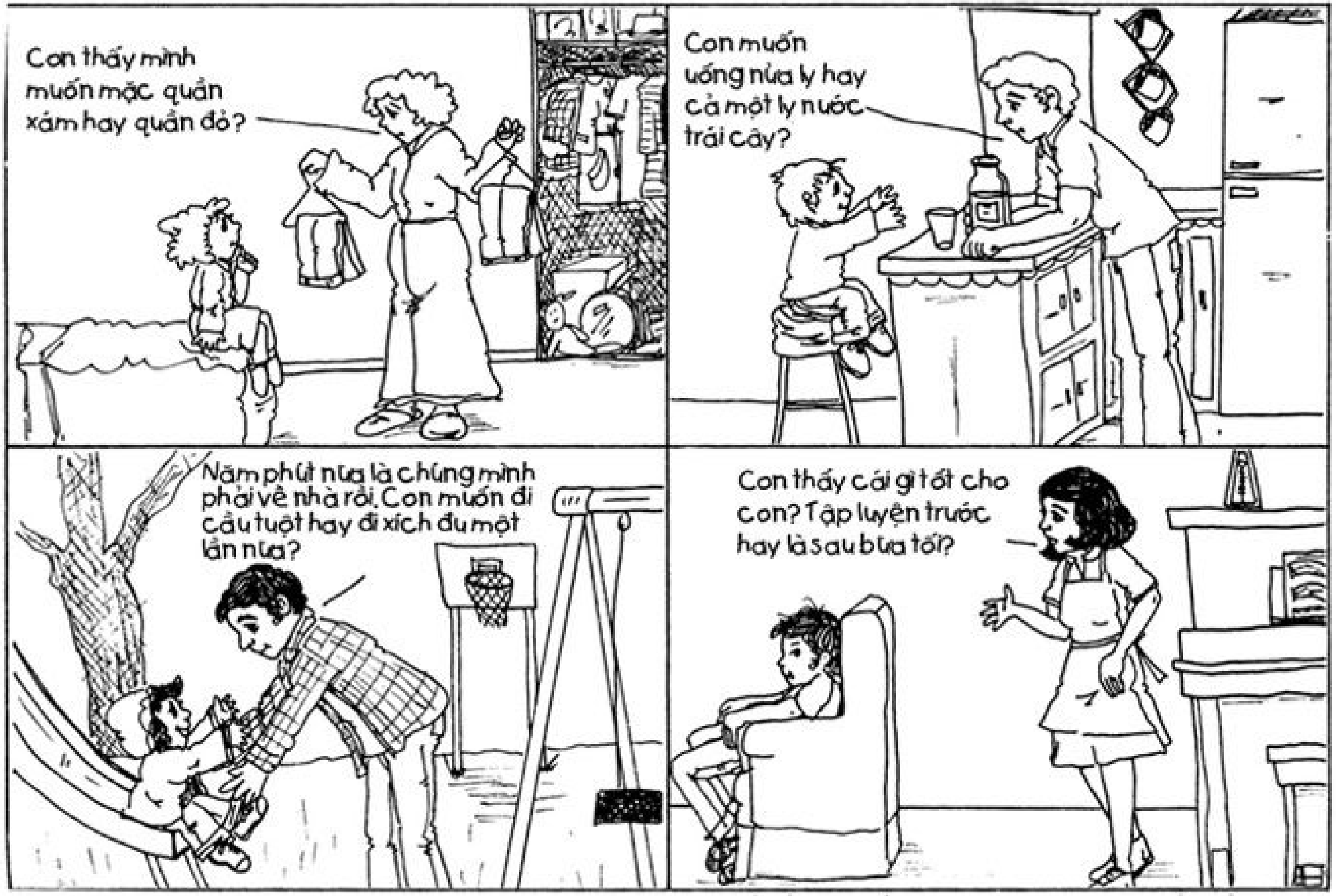
3. Đừng hỏi dồn dập quá.

4. Đừng vội trả lời ngay những câu hỏi của con.

5. Khuyến khích con sử dụng những nguồn bên ngoài gia đình.

6. Đừng dập tắt hy vọng của con.

ĐỂ CHO TRẺ TỰ LỰA CHỌN



Tất cả những lựa chọn kiểu như thế này rất hữu ích, giúp cho trẻ luyện tập khả năng ra quyết định. Sau này thành người lớn, sẽ rất khó cho trẻ khi buộc phải ra quyết định về nghề nghiệp, về lối sống, về chọn bạn đời nếu như trẻ không có nhiều kinh nghiệm rèn luyện khả năng phán đoán của riêng mình.

THỂ HIỆN LÒNG TÔN TRỌNG SỰ ĐẤU TRANH CHẬT VẬT CỦA CHÚNG.

THAY VÌ



HÃY BÀY TỎ SỰ TÔN TRỌNG



THAY VÌ



HÃY BÀY TỎ SỰ TÔN TRỌNG



THAY VÌ

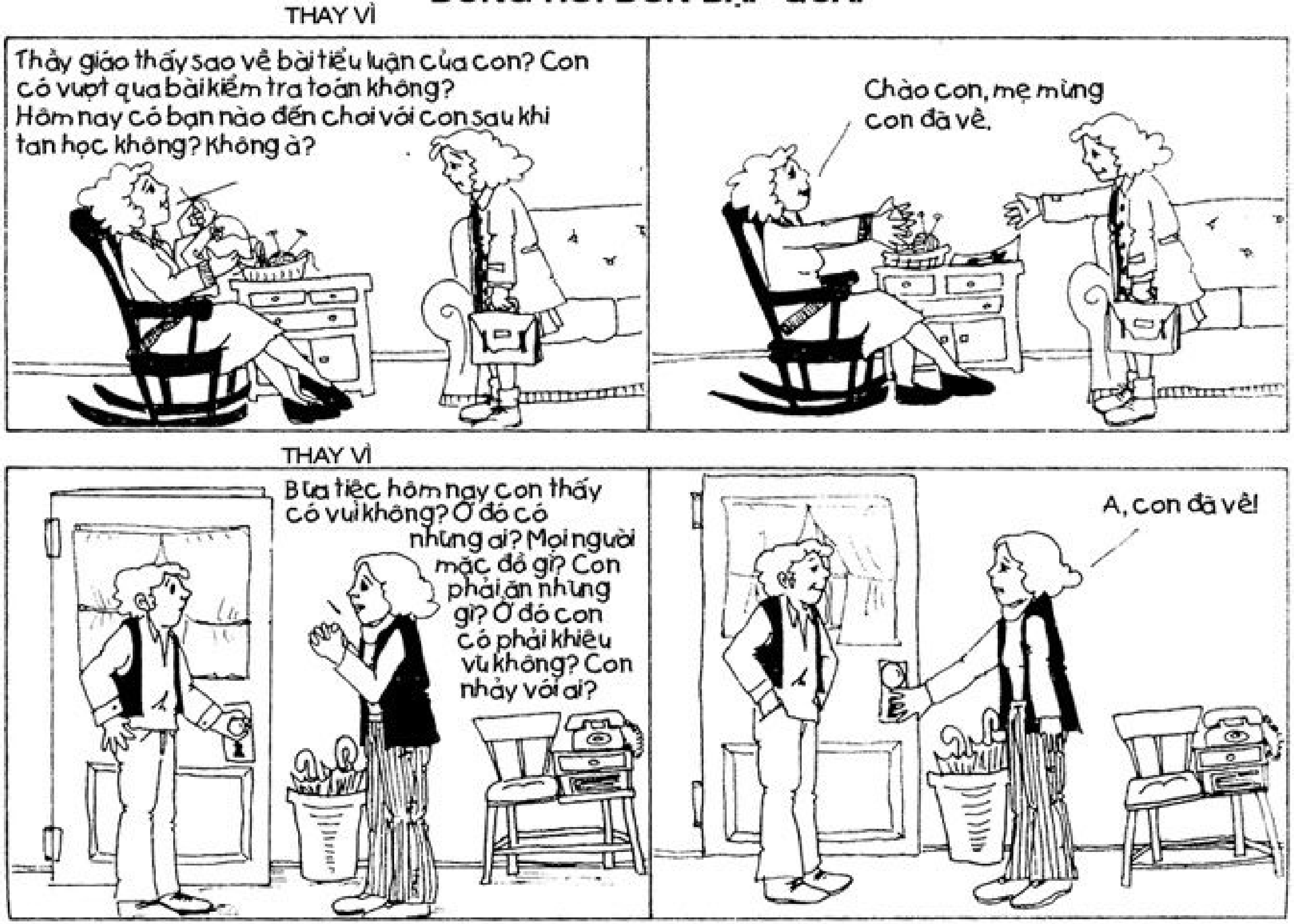


HÃY BÀY TỎ SỰ TÔN TRỌNG



Khi sự đấu tranh của trẻ được tôn trọng, nó sẽ tập trung sức lực để tự mình làm cho xong việc đó.

ĐỪNG HỎI DỒN DẬP QUÁ.



Quá nhiều câu hỏi có thể được hiểu như một sự xâm hại đến đời sống riêng tư của người khác. Trẻ tự khắc sẽ nói những gì chúng muốn vào lúc nào chúng cho là thích hợp

ĐỪNG VỘI TRẢ LỜI NGAY NHỮNG CÂU HỎI CỦA TRẺ.

THAY VÌ

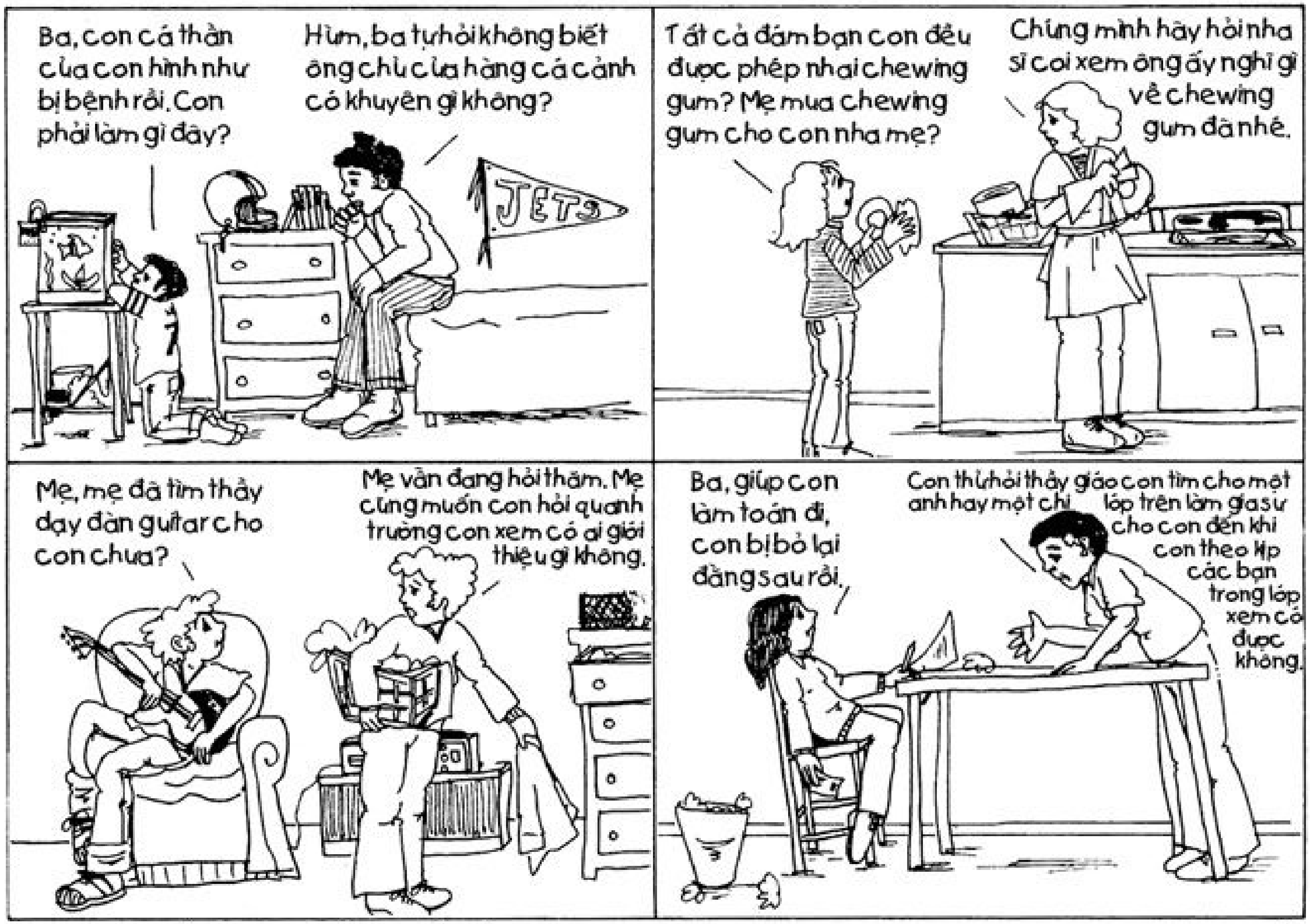


THAY VÌ



Khi trẻ nêu câu hỏi, chúng xứng đáng có cơ hội tự khám phám, đi tìm câu trả lời cho riêng chúng trước đã.

KHUYẾN KHÍCH TRẺ SỬ DỤNG NHỮNG NGUỒN BÊN NGOÀI GIA ĐÌNH.



Chúng ta muốn con cái mình biết rằng chúng không hoàn toàn lệ thuộc vào chúng ta. Thế giới bên ngoài gia đình – cửa hàng thú kiểng, nha sĩ, trường học, các anh chị lớp trên – tất cả đều có thể được viện đến để giúp chúng giải quyết những vấn đề của chúng.

ĐỪNG DẬP TẮT HY VỌNG CỦA TRẺ.

THAY VÌ DỌN ĐƯỜNG CHO TRẺ THẤT VỌNG

HÃY ĐỂ CHÚNG KHÁM PHÁ VÀ TRẢI NGHIỆM



Bằng cách cố bảo vệ cho trẻ khỏi thất vọng, chúng ta bảo vệ niềm hy vọng, sự nỗ lực, ước mơ, và đôi khi bảo vệ cả việc thực hiện ước mơ của chúng.

Mặc dù phần lớn những kỹ năng mà bạn vừa xem xét thoạt nhìn xem ra có vẻ rất bình thường, nhưng thật ra không kỹ năng nào trong số đó là bình thường cả. Phụ huynh cần phải có lòng quyết tâm và phải luyện tập mới nói chuyện được với con trẻ theo những cách thức nuôi dưỡng tính độc lập tự chủ của chúng.

Trong bài tập sau đây bạn sẽ thấy sáu câu nói điển hình mà phụ huynh hay nói. Vui lòng thay đổi mỗi câu đó thành câu có tác dụng khuyến khích tính tự chủ ở trẻ.

Vào lúc khởi đầu, phụ huynh hay nói:

Vào lúc khởi đầu, phụ huynh hay nói:	Chỉnh sửa thành lời nói khuyến khích tự chủ ở trẻ:
1. Hãy đi tắm ngay đi.	1. (Để cho trẻ tự lựa chọn) ....
2. Sao con mất nhiều thời gian để mang giày thế? Đưa đây, giơ chân lên. Để mẹ làm cho nào.	2. (Thể hiện lòng tôn trọng sự đấu tranh chật vật của chúng). ....
3. Hôm nay con đi cắm trại vui không? Con có bơi không? Con có thích các bạn khác không? Anh chị phụ trách của con thế nào?	3. (Đừng hỏi dồn dập quá). ....
4. Trẻ: Tại sao ngày nào ba cũng phải đi làm vậy, ba? Ba: Ba phải đi làm mỗi ngày để chúng ta có ngôi nhà xinh xắn này, có đồ ăn ngon, có quần áo đẹp, và...	4.(Đừng vội trả lời ngay những câu hỏi của con). ....
5. Con tuổi teen: Con đang phát phì dữ	

quá. Con muốn mẹ đặt cho con một chế độ ăn kiêng. Con nên ăn gì bây giờ? Phụ huynh: Mẹ đã nói với con suốt bao nhiêu năm nay rồi, đừng có ăn bánh kẹo nữa mà hãy bắt đầu ăn trái cây và rau đi.	5.(Khuyến khích trẻ sử dụng những nguồn bên ngoài gia đình). ....
6. Trẻ: Ba, mai mốt lớn lên con sẽ làm giáo viên. Ba: Đừng có hy vọng hão. Trường sư phạm đầy ắp giáo viên không thể tìm được việc làm sau khi tốt nghiệp kia kìa.	6.Đừng dập tắt hy vọng của con. ....

Nếu bạn nghĩ sáu kỹ năng bạn vừa mới tập luyện không phải là những kỹ năng duy nhất khuyến khích tính tự chủ ở con bạn, thì bạn rất đúng. Thật ra, tất cả những kỹ năng mà bạn đã nghiên cứu từ đầu quyển sách đến chương này đều giúp trẻ tự nhìn nhận mình là những cá nhân tách biệt, có trách nhiệm và có năng lực. Bất cứ khi nào phụ huynh lắng nghe những cảm xúc của trẻ, hoặc chia sẻ cảm xúc của chúng ta với chúng, hoặc gọi mời chúng cùng giải quyết vấn đề với chúng ta, thì chúng ta đều khuyến khích tính độc lập, tự lực của chúng.

Đối với bản thân tôi, tôi biết rằng ý tưởng khuyến khích trẻ chịu trách nhiệm xử lý những chi tiết trong cuộc sống của chính chúng là một ý tưởng mang tính cách mạng. Tôi vẫn có thể nghe bà ngoại tôi trầm trồ một cách thán phục về một người hàng xóm: “Cô ấy là bà mẹ tuyệt vời nhất. Hãy coi những gì cô ấy **không** làm giùm cho đứa con!”. Tôi lớn lên tin rằng người mẹ tốt phải là người mẹ “làm giùm cho” con cái. Ngoài ra tôi còn đẩy điều ấy đi xa thêm một bước nữa: Tôi không chỉ “làm giùm cho” con cái, mà tôi còn nghĩ giùm cho chúng.

Kết quả? Hàng ngày, từng việc vặt vãnh, từng vấn đề vụn vặt cũng đều trở thành một cuộc kiểm tra ý chí mà kết thúc bằng những cảm xúc tiêu cực đọng lại cho tất cả.

Đến khi, cuối cùng, tôi học cách chuyển giao cho con cái những trách nhiệm thuộc về chúng một cách chính đáng, thì tính khí hay cáu gắt của tất cả mọi người mới được cải thiện. Sau đây là những gì đã giúp tôi: Bất cứ khi nào tôi cảm thấy mình bắt đầu trở nên lo lắng căng thẳng, hoặc muốn can thiệp, tôi liền tự hỏi, "Mình có lựa chọn nào ở đây không?... "Mình có bị buộc phải chiếm quyền của chúng?... Hay là thay vì thế mình có thể để cho con tự xử lý lấy?"

Trong bài tập kế tiếp, bạn sẽ thấy một loạt những tình huống mà thường khiến cha mẹ bức xúc, muốn can thiệp hoặc cả hai. Khi bạn đọc từng tình huống hãy tự hỏi:

I. Tôi có thể nói gì hoặc làm gì để giữ cho con khỏi lệ thuộc vào tôi?

II. Tôi có thể nói gì hoặc làm gì để khuyến khích tính tự chủ của con?

Một số kỹ năng hữu ích

Những kỹ năng mới Để cho con tự lựa chọn. Thể hiện lòng tôn trọng sự đấu tranh chật vật của chúng. Đừng hỏi dồn dập quá. Đừng vội trả lời ngay những câu hỏi của con. Khuyến khích con sử dụng những nguồn bên ngoài gia đình.	***Những kỹ năng cũ*** Chấp nhận những cảm xúc của trẻ. Diễn tả bạn cảm thấy gì. Cung cấp thông tin. Giải quyết vấn đề.

Đừng dập tắt hy vọng của con.	

TRẺ: Hôm nay con bị trễ học. Sáng mai mẹ phải gọi con dậy sớm hơn đó.

PHỤ HUYNH: (*nuông chiều cho trẻ phụ thuộc*)

PHỤ HUYNH: (*khuyến khích trẻ tự chủ*)

TRẺ: Con không thích ăn trứng. Con chán ăn cốm bắp nguội rồi. Con sẽ không ăn sáng nữa đâu.

PHỤ HUYNH: (*nuông chiều cho trẻ phụ thuộc*)

PHỤ HUYNH: (*khuyến khích trẻ tự chủ*)

TRẺ: Bên ngoài trời lạnh thì phải? Con có cần phải mặc áo lạnh không, mẹ?

PHỤ HUYNH: (*nuông chiều cho trẻ phụ thuộc*)

PHỤ HUYNH: (*khuyến khích trẻ tự chủ*)

TRẺ: Ối, chết tiệt, con không bao giờ có thể cài được cái nút này.

PHỤ HUYNH: (*nuông chiều cho trẻ phụ thuộc*)

PHỤ HUYNH: (*khuyến khích trẻ tự chủ*)

TRẺ: Mẹ biết gì không? Con định sẽ để dành tiền tiêu vặt của con để mua một con ngựa.

PHỤ HUYNH: (*nuông chiều cho trẻ phụ thuộc*)

PHỤ HUYNH: (*khuyến khích trẻ tự chủ*)

TRẺ: Betsy mời con tới dự tiệc sinh nhật bạn ấy, nhưng con không thích mấy đứa đi dự tiệc. Con phải làm gì bây giờ?

PHỤ HUYNH: (*nuông chiều cho trẻ phụ thuộc*)

PHỤ HUYNH: (*khuyến khích trẻ tự chủ*)

Tôi đoán rằng có những câu các bạn có thể viết ra nhanh chóng, nhưng có những câu khiến bạn phải cần cân nhắc suy nghĩ. Để tìm ra được ngôn ngữ khuyến khích tinh thần trách nhiệm của trẻ quả là một thách thức.

Thực tế, công cuộc khuyến khích sự tự chủ ở trẻ là một quy trình rất phức tạp. Nếu như chúng ta hiểu tầm quan trọng của việc tập cho con cái tính độc lập như thế nào, thì cũng có những lực cản bên trong chúng ta chống lại việc đó không kém. Trước hết, đơn thuần chỉ là vấn đề về sự tiện lợi. Hầu hết chúng ta ngày nay đều bận rộn, hối hả. Chúng ta thường tất bật đánh thức trẻ dậy, mặc quần áo, cài nút cho nó, bảo chúng ăn gì, mặc gì, bởi vì như vậy có vẻ dễ hơn và nhanh hơn nhiều cho chúng.

Kế đến chúng ta phải đối phó với những cảm xúc mạnh của chúng ta là phải gắn liền với con cái của mình. Chúng ta phải đấu tranh dữ dội để chống lại việc xem thất bại của con là thất bại của mình. Chúng ta thật khó mà cho phép những cục cưng của mình đấu tranh vật vã và mắc sai lầm, khi chúng ta tin rằng vài lời khuyên thông thái của chúng ta là có thể bảo vệ chúng khỏi đau đớn hoặc thất vọng.

Về phần chúng ta, chúng ta cần phải kiềm chế ghê gớm và phải có kỷ luật thép mới không ra đưa lời khuyên cho con cái, nhất là khi

chúng ta chắc chắn mình có câu trả lời. Tôi biết rằng ngày nay bất cứ khi nào một trong những đứa con tôi hỏi "Mẹ, mẹ nghĩ con nên làm gì?", thì chắc chắn tôi phải cố dằn lòng để không nói cho chúng ngay lập tức tôi nghĩ chúng nên làm gì.

Thế nhưng, vẫn có một điều thậm chí còn lớn lao hơn can thiệp vào nỗi khát khao chính đáng của chúng ta muốn giúp con cái tách rời khỏi mình. Tôi luôn nhớ như in cảm giác thỏa nguyện sâu sắc bắt nguồn từ việc được ba sinh linh tí hon cần đến. Quả là những cảm xúc lẫn lộn khi tôi khám phá ra rằng chiếc đồng hồ báo thức có thể đánh thức lũ trẻ dậy công hiệu hơn tất cả mọi lời nhắc nhở đầy tính mẹ hiền của tôi. Và cũng thật là cảm xúc xáo trộn khi tôi từ bỏ công việc đọc truyện giờ đi ngủ vào lúc đám trẻ con tôi đã biết tự đọc lấy một mình.

Chính những cảm xúc mâu thuẫn trong tôi về tính độc lập đang lớn dần ở con cái đã giúp tôi hiểu câu chuyện do một giáo viên mầm non kể cho tôi nghe. Cô giáo đó mô tả nỗ lực của cô nhằm thuyết phục một bà mẹ trẻ rằng con trai bà sẽ thật sự ổn nếu bà không ngồi trong lớp với nó. Năm phút sau khi bà đi khỏi, thì rõ ràng bé Jonathan cần đi toilet. Khi cô giáo giục nó tự đi đi thì nó khổ sở lí nhí, "Cháu không thể."

Cô hỏi "Tại sao?"

"Vì mẹ không ở đây," Jonathan giải thích "Mẹ kéo quần cho cháu khi cháu đi tiểu xong."

Cô giáo nghĩ một hồi. "Jonathan, con có thể đi tiểu và tự kéo quần được."

Jonathan tròn mắt.

Cô giáo dẫn nó vào toilet và đợi. Sau vài phút, từ sau cánh cửa đóng, cô nghe thấy tiếng vỗ tay.

Ngày hôm sau bà mẹ gọi điện cho cô giáo để nói rằng câu đầu tiên từ miệng Jonathan là khi cháu về nhà là "Mẹ, con có thể tự kéo quần được rồi, con không cần mẹ nữa."

"Tiến sĩ có tin không," cô giáo thốt lên với tôi, "bà mẹ bảo rằng bà thật sự trầm cảm về việc đó."

Tôi thì tin. Tôi tin rằng bất chấp cảm giác tự hào về sự tiến bộ của con cái và niềm vui thấy chúng độc lập hơn lên, cha mẹ cũng có cảm giác đau nhoi nhói và nỗi chống chếnh về việc mình không còn được con cái cần tới nữa.

Đó là con đường cay đắng pha lẫn ngọt bùi mà những bậc làm cha làm mẹ chúng ta phải đi qua. Chúng ta bắt đầu bằng sự tận hiến cho một sinh linh nhỏ bé, bất lực. Trải qua năm tháng, chúng ta lo lắng, lên kế hoạch, an ủi, vỗ về và cố hiểu chúng. Chúng ta trao cho chúng tình yêu, sức lực, kiến thức, và kinh nghiệm của mình,... để rồi một ngày nào đó con cái sẽ có đủ nội lực và lòng tự tin để rời chúng ta mà đi.

BÀI TẬP

1. Hãy thực hành ít nhất hai kỹ năng khuyến khích sự tự chủ ở con bạn, để nó trở thành một người độc lập, thành thạo và có kỹ năng.

2. Con bạn đã phản ứng như thế nào?

....

3. Trong số những việc mà trước giờ bạn phải làm giùm cho con của bạn, bây giờ nó đã bắt đầu tự mình làm được những gì?

……………………………………………………………

4. Bạn làm thế nào để chuyển giao trách nhiệm cho con bạn mà không để cho nó cảm thấy bị áp lực? (Hầu hết trẻ không hưởng ứng với câu nói "Bây giờ con đã là một cô (cậu) bé lớn rồi. Con đủ lớn để tự mặc đồ, tự ăn một mình, và tự đi ngủ một mình, v.v…)

……………………………………………………………

5. Hãy đọc phần II về khuyến khích sự tự chủ ở trẻ.

Ghi nhớ

KHUYẾN KHÍCH SỰ TỰ CHỦ Ở TRẺ

1. ĐỂ CHO TRẺ TỰ LỰA CHỌN

"Hôm nay con muốn mặc quần màu xám hay quần màu đỏ?"

2. THỂ HIỆN LÒNG TÔN TRỌNG SỰ ĐẤU TRANH CHẬT VẬT CỦA CHÚNG.

"Hũ khó mở nhỉ. Đôi khi hữu ích nếu con dùng cái muỗng này để nạy nắp hũ lên."

3. ĐỪNG HỎI DỒN DẬP QUÁ.

"Chào con. Mừng con đã về."

4. ĐỪNG VỘI TRẢ LỜI NGAY NHỮNG CÂU HỎI CỦA TRẺ.

“Đó là câu hỏi thú vị. Thế con thì con nghĩ sao?”

5. KHUYẾN KHÍCH TRẺ SỬ DỤNG NHỮNG NGUỒN BÊN NGOÀI GIA ĐÌNH.

“Có lẽ ông chủ cửa hàng cá cảnh có lời khuyên đấy.”

6. ĐỪNG DẬP TẮT HY VỌNG CỦA TRẺ.

“Vậy là con định sẽ đi thử vai chính. Một kinh nghiệm hay đấy.”

PHẦN II.

NHỮNG NHẬN XÉT, BĂN KHOĂN VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA PHỤ HUYNH

Những nhận xét về từng kỹ năng

I. Để cho trẻ tự lựa chọn.

Có vẻ như không hợp lý khi hỏi trẻ xem nó muốn uống nửa ly hay cả ly nước trái cây, xem nó muốn bánh mì của nó nướng vàng hay nướng vừa; nhưng với trẻ, mỗi lựa chọn nhỏ nhoi đều tượng trưng cho một cơ hội áp đặt sự kiểm soát nào đó lên cuộc sống của riêng nó. Có rất nhiều thứ mà đứa trẻ phải làm đến nỗi không khó hiểu tại sao nó hay trở nên tức giận và bướng bỉnh.

“Con phải uống thuốc.”

“Thôi đừng gõ bàn nữa.”

“Đi ngủ ngay.”

Nếu chúng ta có thể cho trẻ một sự lựa chọn về việc nên làm cái gì đó *như thế nào* , thì thường lựa chọn đó đủ để làm giảm đi nỗi tức giận của nó.

"Mẹ thấy con không thích thuốc này. Nếu con uống thuốc với nước táo hay nước gừng thì có dễ hơn không?"

"Con gõ bàn làm mẹ mệt óc quá. Con có thể ở yên đó và ngừng gõ. Không thì con vào phòng con mà gõ. Con quyết định đi."

"Đến giờ nói chuyện của ba và mẹ mà cũng là giờ con vào giường ngủ rồi. Con muốn ngủ bây giờ hay muốn chơi một lát ở trên giường rồi gọi ba mẹ khi con đã sẵn sàng chui vào chăn?"

Có phụ huynh cảm thấy không thoải mái khi dùng kỹ năng này. Họ tuyên bố rằng sự lựa chọn bị ép buộc không phải là lựa chọn gì hết, mà đó trở thành một cách khác để rập khuôn đứa trẻ. Sự phản đối của họ cũng dễ hiểu. Một giải pháp thay thế là mời gọi trẻ tìm ra sự lựa chọn của riêng nó mà được tất cả các bên đều có thể chấp nhận được. Sau đây là câu chuyện một người cha kể lại với chúng tôi:

"Tôi cùng vợ chuẩn bị băng qua đường với Tony, 3 tuổi, và đứa bé mới sinh. Tony thường rất ghét bị chúng tôi cầm tay và nó hay cố vùng vằng giật ra… đôi khi ở ngay giữa đường. Trước khi băng qua đường tôi nói "Tony, ba thấy là con có hai lựa chọn. Con có thể cầm tay mẹ hay tay ba. Hoặc là con có một ý kiến khác, miễn sao cho an toàn."

"Tony nghĩ một giây và nói 'Con sẽ nắm xe đẩy'. Lựa chọn của cháu là rất tốt đối với chúng tôi."

II. Thể hiện lòng tôn trọng sự đấu tranh chật vật của chúng.

Chúng tôi đã từng quen nghĩ rằng khi chúng tôi nói với con việc gì đó "dễ" là chúng tôi đang khuyến khích trẻ. Nhưng bây giờ chúng tôi nhận ra rằng khi nói "Cố lên, việc đó dễ mà" chúng tôi chẳng mang lại cho con ân huệ gì hết. Nếu trẻ làm thành công "việc dễ" đó thì nó cảm thấy không đáng là thành tích gì. Còn nếu nó thất bại, thì nó nghĩ rằng đến cả việc đơn giản mà nó cũng không làm được.

Mặt khác, nếu chúng tôi nói "Việc đó không dễ đâu" hoặc "Việc đó coi bộ khó đấy", chúng tôi lại đưa ra cho trẻ một khuôn mẫu thông điệp khác hẳn. Nếu trẻ làm được nó sẽ cảm thấy tự hào vì mình đã làm được việc khó khăn. Nếu thất bại, ít ra nó cũng thấy thỏa mãn vì biết rằng nhiệm vụ của mình là một nhiệm vụ khó.

Có cha mẹ cảm thấy mình đang giả dối khi nói "Việc đó khó đấy." Nhưng nếu họ nhìn sự việc đó từ con mắt thiếu kinh nghiệm của trẻ, ắt họ sẽ thấy ngay rằng vào lần đầu tiên ta làm việc gì mới, thì việc đó đều khó thật. (Nên tránh nói, "Việc đó khó *đối với con* ". Đứa trẻ có thể nghĩ "Tại sao lại khó *đối với con* ? Tại sao lại không khó đối với ai khác?")

Nhiều phụ huynh khác phàn nàn rằng thật không thể nào chịu nổi khi đứng nhìn con mình đang vật lộn làm gì đó mà chỉ tỏ ra thông cảm chứ không ra tay giúp nó. Nhưng thay vì tiếm quyền và làm việc đó thay cho trẻ, chúng tôi đề nghị bạn nên cho vài lời khuyên bổ ích kiểu như:

"Đôi khi hữu ích nếu con kéo dây khóa xuống hết khe rãnh đã rồi hãy giật nó ra."

"Đôi khi hữu ích nếu con vo tròn viên đất sét thành quả bóng trước khi con muốn nặn thành hình gì đó."

“Đôi khi hữu ích nếu con thử xoay nắm tay khóa vài lần trước khi con vặn chìa khóa trong lỗ khóa.”

Chúng tôi thích dùng cụm từ “đôi khi hữu ích” là bởi vì nếu không có ích thì trẻ cũng không cảm thấy mình kém cỏi.

Điều này có nghĩa rằng chúng ta cấm không bao giờ được làm giùm cho trẻ bất kỳ cái gì? Chúng tôi tin tưởng rằng mỗi cha mẹ đều có khả năng cảm nhận khi nào con mình mệt thật sự rồi hoặc khi nào con mình cần được quan tâm chú ý thêm, hoặc thậm chí cần được săn sóc chu đáo như em bé. Vào những lúc nhất định, trẻ sẽ cảm thấy được an ủi sâu sắc khi được mẹ chải đầu cho hoặc được ba kéo vớ lên giùm, kể cả khi trẻ hoàn toàn có khả năng tự làm những việc đó một mình. Chừng nào chúng ta, những bậc phụ huynh, nhận biết được khuynh hướng căn bản của chúng ta là muốn giúp con cái tự làm một mình nó, thì chừng đó chúng có thể thoải mái hưởng thụ việc thỉnh thoảng “làm giùm chúng”.

III. Đừng hỏi dồn dập quá.

Những câu hỏi kinh điển kiểu như “Con đã đi đâu?... “Con đã đi ra ngoài à?”... “Con đã làm gì?”... thường nhận được câu trả lời là “không đi đâu cả”, “không làm gì cả”. “Không gì cả” chẳng phải là không có xuất xứ từ đâu hết – chẳng phải vô cớ mà trẻ trả lời như vậy. Trẻ còn thường dùng những chiến thuật phòng thủ khác để tự vệ trước những câu hỏi mà chúng không muốn hoặc không sẵn lòng trả lời, đó là “Không biết” hoặc “Để cho con yên”.

Một bà mẹ kể cho chúng tôi nghe rằng bà cảm thấy mình không phải là bà mẹ tốt nếu bà không hỏi han con. Bà kinh ngạc khi khám phá ra rằng lúc mình ngưng dội bom con bằng những câu hỏi và chăm chú lắng nghe khi nó nói thì nó bắt đầu mở lòng ra với bà.

Điều này có nghĩa là đừng bao giờ hỏi con cái gì? Không phải thế. Điều quan trọng là bạn cần có óc phán đoán về những tác động của câu hỏi mà bạn nêu ra cho con.

Lưu ý: Một câu hỏi cha mẹ nêu ra thường hay bị con cái cảm nhận như áp lực đó là: "Hôm nay con có vui không?" Thật là một đòi hỏi lớn lao đối với một đứa trẻ! Không chỉ nó cần phải đi dự tiệc (đi học, đi chơi, đi cắm trại, đi khiêu vũ) mà nó còn được mong chờ là phải vui vẻ thoải mái! Nếu nó không vui thì sự thất vọng của nó sẽ bị cộng thêm với sự thất vọng của cha mẹ. Nó cảm thấy mình làm cha mẹ buồn bởi vì mình đã không được vui vẻ.

IV. Đừng vội trả lời ngay những câu hỏi của con.

Trong quá trình lớn lên của trẻ, chúng hỏi hàng đống những câu hỏi hóc búa:

"Tại sao có cầu vồng?"

"Tại sao em bé không thể trở về lại nơi mà từ đó nó tới đây?"

"Tại sao người ta không thể làm bất kỳ điều gì người ta muốn?"

"Sao người ta phải đi học đại học?"

Cha mẹ thường cảm thấy mình bị tấn công vỗ mặt bởi những câu hỏi này và liền tìm kiếm trong đầu những câu trả lời hợp lý, tức thời. Cái áp lực mà cha mẹ thường lạm dụng, tự vơ vào mình đó là không cần thiết. Thường thì khi trẻ nêu ra một câu hỏi thì nó đã có suy nghĩ gì đấy trong đầu về câu trả lời rồi. Ở đây, điều hữu ích cho trẻ là người lớn sẽ hành động như là nguồn thăm dò ý kiến nhằm giúp trẻ đào sâu những ý nghĩ của nó hơn. Luôn luôn có thời gian cho người

lớn cung cấp những câu trả lời “chính xác” về sau này, nếu điều đó vẫn còn quan trọng đối với trẻ.

Bằng cách cung cấp cho trẻ những câu trả lời ngay lập tức, phụ huynh chúng ta không giúp ích gì cho trẻ cả. Điều đó khác nào chúng ta đang làm bài tập luyện trí não giùm cho chúng. Sẽ hữu ích hơn cho trẻ khi câu hỏi của chúng được hỏi ngược trở lại chúng để chúng tự tìm hiểu kỹ lưỡng hơn

“Con tự suy nghĩ về việc đó đi.”

“Chứ con thì con nghĩ gì?”

Phụ huynh thậm chí có thể lặp lại câu hỏi của chúng: “Tại sao người ta không làm bất kỳ điều gì người ta muốn?”

Chúng ta có thể khen ngợi trẻ đã đặt câu hỏi hay: “Con hỏi một câu quan trọng đó – câu hỏi này các triết gia đã đặt ra từ nhiều thế kỷ rồi.”

Không cần phải vội vã gì hết. Quy trình tìm kiếm câu trả lời có giá trị hơn là chính câu trả lời.

V. Khuyến khích con sử dụng những nguồn bên ngoài gia đình.

Một cách để giảm tâm lý phụ thuộc vào gia đình của trẻ là chỉ cho trẻ thấy rằng có một cộng đồng lớn hơn ở bên ngoài, với những nguồn tham khảo đầy giá trị đang chờ được ứng dụng. Thế giới không phải là một nơi xa lạ. Luôn có sự trợ giúp khi ta cần.

Ngoài lợi ích không chối cãi đối với trẻ, nguyên lý này cũng giảm nhẹ cho cha mẹ đỡ khỏi phải là những người “gánh vác nhọc nhằn” mọi lúc mọi nơi. Cô y tá trong trường có thể thảo luận những thói

quen ăn uống tốt với đứa trẻ thừa cân; người bán giày có thể giải thích việc sử dụng giày thể thao thường xuyên sẽ có ích gì cho đôi bàn chân; cô thủ thư có thể giúp trẻ vật lộn với một trang sách nghiên cứu khó gặm; nha sĩ có thể giải thích những gì xảy ra với răng không được chải. Về mặt nào đó, tiếng nói của tất cả những nguồn bên ngoài có sức nặng hơn là những lời nói từ Cha hoặc Mẹ.

VI. Đừng dập tắt hy vọng của con.

Nhiều niềm vui của cuộc sống nằm ở trong giấc mơ, trong những mộng tưởng, dự đoán, kế hoạch. Dọn đường cho trẻ chịu những thất vọng có thể xảy ra, chúng ta đã tước đoạt của trẻ những kinh nghiệm quan trọng.

Một người cha kể cho chúng tôi về cô con gái 9 tuổi nảy sinh niềm đam mê ngựa. Một ngày nọ cô bé đòi cha mua cho cô bé một con ngựa. Người cha kể, ông phải cố gắng lắm mới không bảo với con rằng việc đó là vô phương, do bởi vấn đề tiền bạc và vấn đề không gian là một chuyện, ngoài ra còn do những quy định của thành phố nữa. Thay vào đó ông bảo: "Vậy là con muốn một con ngựa của riêng mình. Nói cho ba nghe đi." Sau đó ông lắng nghe khi cô bé kể chi tiết dông dài về việc cô bé cảm thấy như thế nào về ngựa – nào là cho nó ăn, chải lông cho nó, nào là cưỡi ngựa hàng ngày. Chỉ cần nói về ước mơ của mình với cha cũng là đủ với cô bé. Sau lần trò chuyện đó, cô bé không bao giờ đòi cha mua ngựa cho mình nữa. Thay vì thế, cô bé đến thư viện chọn nhiều sách về ngựa để đọc, cô bé vẽ ngựa và bắt đầu để dành tiền tiêu vặt để mua đất nuôi ngựa vào một ngày nào đó. Vài năm sau cô bé xin vào làm phụ việc ở một trại ngựa, ở đó, đổi lại cô bé được thỉnh thoảng cưỡi ngựa. Đến khi cô bé 14 tuổi, niềm đam mê về ngựa của cô bé cũng hết. Một ngày kia, cô tuyên bố sắp sửa mua một chiếc xe bằng "tiền mua ngựa".

Những cách khác nhằm khuyến khích sự tự chủ ở trẻ

I. Để trẻ tự làm chủ cơ thể của chúng.

Hạn chế liên tục gạt tóc ra khỏi mắt trẻ, sửa, vuốt vai áo, phủi bụi cổ tay áo, nhét áo vào váy, sửa lại cổ áo cho trẻ. Trẻ có thể trải nghiệm những kiểu chăm sóc quá mức như thế là sự xâm phạm đến cơ thể riêng tư của chúng.

II. Tránh xa những chi tiết vụn vặt trong cuộc sống của trẻ.

Có đứa trẻ rất cảm kích khi nghe “Sao con viết mà dí mũi vào giấy vậy?... Ngồi thẳng lưng lên khi làm bài tập về nhà... Vén tóc lên cho khỏi sùm sụp vào mắt. Không thì làm sao con thấy mình đang làm gì?... Cài nút cổ tay lại. Để mở ra trông lùm xùm quá... Cái áo lạnh đó cũ quá rồi, phải bỏ đi thôi. Mua áo mới mà mặc... Con dùng tiền tiêu vặt của mình vào thứ đó đấy hả? Hừ, mẹ nghĩ đó là sự phung phí tiền bạc.”

Nhưng nhiều trẻ lại phản ứng với những kiểu nhắc nhở như thế với vẻ khó chịu. “Mẹ!” hoặc “Ối, ba!” được dịch ra có nghĩa là: “Thôi đừng làm phiền con nữa. Đừng làm con phát cáu. Tránh xa con ra. Đó là việc của con.”

III. Đừng nói về trẻ trước mặt nó – cho dù nó còn nhỏ tuổi thế nào chăng nữa.

Hãy hình dung bạn đứng cạnh mẹ của bạn khi bà nói với hàng xóm bất kỳ câu nào trong những câu sau đây:

“Ừm, hồi lớp một nó đã phải khổ sở vì khả năng đọc của nó, nhưng bây giờ thì nó ổn rồi.”

“Con bé yêu thích mọi người. Tất cả mọi người đều là bạn của nó.”

“Đừng để ý tới nó. Tính nó hơi nhút nhát.”

Khi trẻ nghe mình bị bàn luận theo cách này, chúng thường nghĩ mình như một món đồ – một vật sở hữu – của cha mẹ.

IV. Để trẻ tự trả lời lấy.

Lặp đi lặp lại, trước sự có mặt của con, phụ huynh thường hay được hỏi những câu đại loại:

“Johnny có thích đi học không?”

“Nó có thích em bé mới sinh không?”

“Sao nó không chơi đồ chơi mới của nó?”

Dấu hiệu thật sự tôn trọng sự tự chủ của trẻ là hãy nói với người đặt câu hỏi rằng, “Johnny có thể trả lời bà. Cháu nó là người biết sự việc.”

V. Tôn trọng sự “sẵn sàng” cốt lõi của trẻ.

Đôi khi trẻ rất muốn làm gì đó, nhưng không sẵn sàng về cảm xúc hoặc về thể xác để làm việc đó. Cô bé muốn tắm như một “cô gái trưởng thành”, nhưng chưa thể. Cậu bé muốn đi bơi như những đứa trẻ khác nhưng nó vẫn sợ nước. Cô bé rất muốn bỏ tật mút tay, nhưng khi mệt, nó thấy mút tay rất dễ chịu.

Thay vì bắt ép, nài nỉ, hoặc làm cho trẻ ngượng ngùng, chúng ta có thể bày tỏ lòng tự tin của mình vào sự sẵn sàng căn bản của trẻ:

“Mẹ không quan tâm. Khi nào con sẵn sàng tự khắc con sẽ xuống nước.”

“Khi con quyết định thì con sẽ thôi mút tay.”

“Một ngày nào đó con sẽ tắm như là ba và như mẹ.”

VI. Chú ý đừng dùng từ “Không” quá nhiều.

Rất nhiều lần, với tư cách là cha mẹ chúng ta phải trấn áp ước muốn của trẻ.

Tuy nhiên, có trẻ cảm thấy từ “Không” cụt ngủn như một sự kêu gọi vũ trang, một sự tấn công trực diện vào tính tự chủ của trẻ. Chúng huy động tất cả năng lượng của chúng để phản công. Chúng la thét, làm mình làm mẩy, chửi rửa, nhăn nhó. Chúng tới tấp tấn công cha mẹ bằng những câu, “Tại sao không được?”... “Mẹ ác lắm... Con ghét mẹ!”

Ngay cả với những cha mẹ kiên nhẫn nhất cũng phải kiệt quệ. Vậy chúng ta có thể làm gì về việc này? Đầu hàng ư? Nói “Được” với tất cả mọi thứ? Rõ ràng là không rồi! Cách đó dung dưỡng sự ngược ngạo của đứa trẻ hư. May thay, chúng ta có những giải pháp thay thế hữu ích, cho phép cha mẹ kiên định mà không kích thích sự đối đầu.

MỘT SỐ GIẢI PHÁP THAY CHO VIỆC NÓI “KHÔNG”

A. Cung cấp thông tin (và bỏ từ “Không” đi):

TRẺ: Mẹ, cho con tới nhà Suzie chơi bây giờ nha mẹ?

Nêu sự việc:

"5 phút nữa nhà mình ăn tối rồi."

Với thông tin này, trẻ sẽ tự nhủ "Mình đoán là bây giờ mình không thể đi được."

B. Công nhận cảm xúc của trẻ:

TRẺ: (*Tại sở thú*) Con không muốn về nhà bây giờ. Mình ở lại được không, mẹ?

Thay vì nói, "Không, chúng ta phải về ngay!"

Hãy công nhận cảm xúc của trẻ:

"Mẹ thấy nếu để tùy con chọn thì con sẽ ở lại thật lâu, lâu ơi là lâu (bạn nói trong khi bạn đang cầm tay dẫn bé đi). "Thật khó rời một nơi vui thích như thế này."

Đôi khi sự chống đối sẽ giảm đi khi ai đó hiểu được cảm xúc của mình.

C. Mô tả vấn đề:

TRẺ: Mẹ, mẹ lái xe đưa con tới thư viện bây giờ được không?

Thay vì nói, "Không được, con phải đợi."

Hãy mô tả vấn đề:

"Mẹ muốn chở con đi lắm. Vấn đề là chú thợ điện sẽ tới trong vòng nửa giờ nữa."

D. Khi có thể nói "Được" thay thế cho "Không":

TRẺ: Mẹ, chúng ta ra sân chơi đi?

Thay vì nói, “Không, con chưa ăn trưa mà.”

Có thể thay thế bằng “Được”:

“Được, tất nhiên. Ngay sau bữa trưa.”

E. Tự cho mình thời gian suy nghĩ:

TRẺ: Con tới nhà Gary ngủ được không mẹ?

Thay vì nói, “Không, tuần trước con đã ngủ ở nhà bạn ấy rồi.”

Hãy cho mình thời gian suy nghĩ:

“Để mẹ nghĩ đã.”

Câu nói ngắn gọn này thực hiện được hai tác dụng: Làm dịu bớt sự nôn nóng của trẻ (ít ra nó biết yêu cầu của nó sẽ được xem xét nghiêm túc) và cho cha mẹ thời gian suy nghĩ kỹ lưỡng.

Quả thật là lời nói “Không” rất ngắn gọn, và những giải pháp thay thế nó kể trên xem ra đều dài hơn. Nhưng khi bạn cân nhắc đến hậu quả lẽ thường của “Không” thì sẽ thấy: đường dài hóa ra lại là đường ngắn.

Những lời khuyên bổ sung

Khoảnh khắc chúng tôi đề cập với một nhóm rằng cho trẻ lời khuyên có thể phá vỡ tính tự chủ ở trẻ, nhiều cha mẹ phản kháng ngay lập tức. Họ cảm thấy, “Vậy là đi quá xa!” Họ không thể hiểu tại sao họ lại phải bị truất quyền chia sẻ sự thông thái của cha mẹ với con

cái. Dưới đây là những câu hỏi của một phụ nữ quyết phản biện tới cùng và tóm tắt những câu trả lời chúng tôi cung cấp cho bà.

Tại sao con tôi không nên được hưởng lợi từ lời khuyên của tôi khi nó gặp vấn đề? Giả sử, con gái tôi, Julie, không chắc chắn có nên đi dự sinh nhật bạn hay không bởi vì cháu không thích một vài đứa ở đó cũng được mời dự. "Bọn đó lúc nào cũng xì xào, nói tục không à". Có gì sai với việc tôi bảo Julie rằng dù sao cháu cũng nên đi, bởi vì nếu không đi là cháu coi thường bạn?

Khi bạn ngay lập tức cho trẻ lời khuyên, chúng sẽ hoặc là cảm thấy mình ngu ngốc ("Tại sao mình không tự nghĩ về điều đó?") giận dữ ("Đừng phải dạy con cách xử lý cuộc sống của con!") hoặc phẫn nộ ("Cái gì khiến mẹ nghĩ con chưa nghĩ tới việc đó?")

Một khi trẻ tự cân nhắc tìm ra mình muốn làm gì, trẻ sẽ tự tin và sẵn lòng chịu trách nhiệm cho quyết định của mình.

Vậy là tiến sĩ nói rằng tôi không nên làm gì khi con tôi gặp vấn đề? Có vài lần tôi bảo Julie, "Đó là vấn đề của con; con hãy tự giải quyết đi" thì dường như cháu rất bức xúc.

Trẻ cảm thấy tổn thương và trống vắng khi cha mẹ phớt lờ vấn đề của chúng. Nhưng giữa hai thái cực phớt lờ hoàn toàn và đưa ra lời khuyên ngay lập tức, cha mẹ có thể làm như thế này:

a) Giúp trẻ phân loại những ý nghĩ và cảm xúc rối rắm của trẻ.

"Theo những gì con nói cho mẹ biết thì, Julie, dường như con có hai cảm xúc về bữa tiệc. Con muốn đi dự sinh nhật bạn, nhưng con không muốn phải chạm mặt với những đứa con gái mà con không thích."

b) Nhắc lại vấn đề dưới dạng câu hỏi.

“Vậy xem ra câu hỏi là, ‘Làm thế nào tìm cách đi dự tiệc và đối phó với những lời móc mỉa của một số đứa con gái khác?”

Một ý hay là bạn nên im lặng sau khi nêu câu hỏi dạng như thế này. Sự im lặng của bạn tạo đất cho những giải pháp của trẻ lớn dần và thành hình.

c) Chỉ ra những nguồn mà con bạn có thể sử dụng bên ngoài gia đình.

“Mẹ để ý thấy khu “sách Thanh Thiếu Niên” ở thư viện có những quyển sách chỉ cho trẻ vị thành niên cách giải quyết những vấn đề xã hội khác nhau. Con có lẽ muốn xem coi họ nói gì.”

Giả sử tôi đã làm tất cả những cách kể trên và sau đó nghĩ về một giải pháp mà tôi chắc chắn Julie chưa nghĩ tới. Tôi có thể nêu ý kiến đó ra với Julie?

Sau khi cô bé có thời gian hiểu rõ hơn về những gì cô bé đang nghĩ và đang cảm thấy, cô bé có thể lắng nghe ý kiến của bạn một cách tích cực, nhất là nếu bạn nêu ý kiến của bạn theo cách bày tỏ lòng tôn trọng tính tự chủ của cô bé:

“Con thấy sao về việc mang cuộn băng hài con mới mua đi tới bữa tiệc đó? Có lẽ các bạn gái kia sẽ bận cười nghiêng ngả nên không còn thời gian xì xào nói xấu ai nữa.”

Khi rào trước lời đề nghị của mình bằng câu “Thế còn... thì sao...” hoặc “Con có nghĩ đến việc...”, chúng ta công nhận sự thể rằng lời khuyên dường như là “nhạy cảm” với chúng ta có thể lại “không nhạy cảm đến thế” đối với trẻ.

Nhưng giả sử tôi cảm thấy mạnh mẽ rằng Julie nên đi dự tiệc. Tôi có nên giữ im lặng?

Sau khi trẻ đã thăm dò kỹ vấn đề của nó, sẽ hữu ích cho trẻ khi nghe suy nghĩ hoặc lời thuyết phục của cha mẹ.

"Mẹ cứ nghĩ hoài thì thấy rằng có thể con sẽ bỏ lỡ niềm vui tại bữa tiệc bởi vì cách hành xử của mấy bạn nữ kia."

"Mẹ nghĩ quan trọng là không được làm thất vọng một cô bạn tốt trong ngày sinh nhật của bạn ấy, thậm chí cả khi phải bao gồm một chút hy sinh."

Con cái có quyền biết những giá trị của cha mẹ chúng. Thậm chí nếu trẻ chọn hành xử chống lại cha mẹ, thì bạn có thể an tâm là mình đã nêu ra cho con những điều để con suy ngẫm.

Khi cha mẹ khuyến khích con cái tính độc lập tự chủ

Tuần lễ theo sau một buổi hội thảo chuyên đề tính tự chủ, các phụ huynh trong nhóm của chúng tôi cùng chia sẻ với nhau rất nhiều tình huống họ đã gặp phải với chính con cái của họ ở nhà. Đó là:

Trong tuần này tôi có hai cái "đầu tiên" với Danny. Tôi đã để cháu tự vặn vòi nước bồn tắm và chọn nhiệt độ nước mà cháu thích, sau đó tôi để cháu tự làm bữa sáng.

Tôi luôn luôn cắt thức ăn giùm cho Rachel bởi vì tôi không tin tưởng để cho cháu dùng dao. Cuối cùng tôi mua cho cháu một con dao nhỏ bằng nhựa và giờ cháu cảm thấy mình là người lớn có thể tự cắt thịt cho mình.

Hồi Shana còn nhỏ và hay làm đổ đủ thứ, tôi luôn luôn nói "Ối,

Shana" và lau dọn giùm bé. Giờ, với Alyssa (15 tháng tuổi) tôi để cốc uống nước của bé ở trên chiếc bàn nhỏ. Lần đầu tiên bé làm đổ, tôi chỉ chỗ nước ép đổ và chỉ cho bé cách lau bằng khăn giấy. Bây giờ bất cứ khi nào bé làm đổ cái gì là bé chỉ cho tôi lấy khăn giấy giùm bé, rồi bé lau sạch nó đi một cách hăng hái. Hôm qua tôi để hộp khăn giấy ra sẵn, và bé tự lấy khăn giấy ra lau, sau đó chỉ cho tôi xem kết quả!

Tôi không thể chịu nổi khi đám con tôi dùng tay bốc đồ ăn ghim vào nĩa của chúng, hoặc ăn mà đặt cùi trỏ tay lên bàn, hoặc chùi tay vào quần thay vì dùng khăn ăn. Tuy nhiên tôi rất ghét phải la mắng chúng liên tục.

Tối qua tôi đặt vấn đề ra với chúng. Giải pháp của chúng là: ba lần một tuần chúng tôi có một "Tối chỉnh tề", những thời gian còn lại chúng sẽ ăn theo cách chúng muốn và tôi sẽ không nói gì hết. (Chúng thậm chí còn đề nghị một lần trong tuần tất cả chúng tôi sẽ "ăn tự nhiên" – không dùng ca cốc, ăn mọi thứ bằng tay, kể cả súp! Nhưng điều đó quá sức cho tôi có thể tán thành.)

Tôi bảo con trai "Con còn 20 phút nữa là đến giờ ngủ. Con có thể tiếp tục tô màu sau đó lên giường, hoặc bây giờ con chuẩn bị lên giường luôn rồi chơi với cái đèn xiếc chớp nháy trên giường của con." Ngay lập tức nó chạy bay đi mặc pyjama vào, đi đánh răng, v.v...

Nicole đang vừa mếu máo vừa cố cài nút áo. Bé đến bên tôi và chìa cái nút ra trước mũi tôi. Tôi nói "Loại nút nhỏ xíu này thật là khó cài. Trông con bực mình ghê cơ."

Bé liền quay lưng đi và tiếp tục cố gắng cài cái nút lại. Tôi đã suýt không kiên nhẫn được nữa và suýt chịu thua để cài nút giùm cho bé thì bé nói: "Xong. Con làm được rồi!" và đĩnh đạc bước đi.

Tôi đã từng phải vật lộn liên miên với việc mặc quần áo cho thằng con 4 tuổi. Bây giờ tôi để cho nó mặc bất kỳ gì nó muốn khi không đi học. Vào ngày đi học tôi để ra hai bộ trên giường của nó cho nó tự quyết định lấy.

Tôi rất tự hào về mình. Cuối cùng tôi đã chấm dứt được những phiền nhiễu hàng ngày với con trai về việc nó nên mặc áo len hay áo jacket. Tôi bảo nó, “Sam, mẹ đang nghĩ thế này, thay vì mẹ bảo con mặc gì mỗi ngày, mẹ nghĩ con nên tự bảo mình đi. Chúng ta hãy lập ra một biểu đồ và quyết định sẽ mặc gì ứng với nhiệt độ ngoài trời nhé.”

Chúng tôi cùng nhau lập biểu đồ như sau:

20 độ trở lên… không áo lạnh

Giữa 10 đến 20 độ… thời tiết dành cho áo len.

9 độ trở xuống… áo jacket dày.

Sau đó tôi mua một cái hàn thử biểu lớn và thằng bé treo lên cái cây ngoài sân nhà. Giờ đây mỗi sáng nó nhìn hàn thử biểu và không còn đôi co gì nữa. Tôi cảm thấy mình như một thiên tài.

Tôi đã không hỏi Howie câu nào về việc cháu đã làm gì trong buổi cắm trại. Tôi để cháu tự nói những gì cháu muốn, và cháu kể cho tôi nghe không thiếu chi tiết gì.

Jody hỏi tôi, “Tại sao chúng ta không đi nghỉ ở nơi tốt đẹp nào đó như là Bermuda hay Florida?”

Tôi suýt nữa thì trả lời bé, nhưng nhớ ra là không nên. Tôi bảo “Thế tại sao chúng ta lại không đi?”

Bé bước vòng quanh nhà bếp và nói “Con biết, con biết... Bởi vì nó quá mắc... ưm, ít nhất chúng ta có thể đi sở thú được chứ ạ?”

Tôi phải cố gắng làm quen với ý tưởng không trả lời ngay những câu hỏi vặn vẹo của con trai. Và tôi nghĩ rồi cháu nó cũng sẽ phải làm quen với việc đó. Sau đây là những gì xảy ra hồi tuần trước:

JOHN: Mẹ, nói cho con biết cách chế tạo bom nguyên tử đi.

TÔI: Chu cha, một câu hỏi thú vị quá.

JOHN: Đi, nói cho con biết đi.

TÔI: Để mẹ phải nghĩ về nó đã.

JOHN: Mẹ nghĩ ngay đi rồi nói cho con biết.

TÔI: Mẹ không thể nghĩ ra được, nhưng chúng ta hãy nghĩ coi ai hay là cái gì sẽ giúp chúng ta trả lời câu hỏi này.

JOHN: Con không muốn vào thư viện tra cứu. Mẹ cứ nói cho con biết đi.

TÔI: Mẹ không thể trả lời câu hỏi của con được nếu không có sự trợ giúp, John à.

JOHN: Thế thì để con đi hỏi ba. Nếu ba không biết thì con sẽ hỏi William (học lớp ba). Nhưng thế thì con phát điên lên mất nếu một đứa lớp ba lại biết hơn một bà mẹ ngốc.

TÔI: Không được nói bậy ở nhà này!

Kevin bảo tôi nó sẽ đi bán quả bí từ vườn cho nhà hàng xóm. Tôi

suýt ngăn cản nó bởi vì chúng chỉ bé bằng nửa loại bí bán ở siêu thị, và tôi không muốn cháu mất công làm phiền nhà hàng xóm. Nhưng nó háo hức quá nên tôi để kệ nó. Ngoài ra tôi không muốn "dập tắt" niềm hy vọng của con.

Một tiếng đồng hồ sau nó trở về với nụ cười hớn hở trên môi, 75 xu, và chỉ còn thừa lại một quả bí. Nó bảo rằng bà Greenspan khen nó là "một doanh nhân trẻ", xong nó hỏi, "Doanh nhân trẻ có nghĩa là gì vậy, mẹ?"

Jason bảo với tôi nó muốn làm cảnh sát, lính cứu hỏa, ngư dân và nhà du hành vũ trụ. Tôi không làm cháu cụt hứng.

Bây giờ tôi luôn đứng ngoài những cuộc đánh nhau của lũ trẻ. Tôi bảo chúng rằng tôi tin chắc chúng có thể tự xử lý được. Và rất nhiều lần chúng đều dàn xếp ổn thỏa.

Sau đây là những câu chuyện cuối cùng được kể vào cuối buổi hội thảo:

... Cho tới tận ngày nay bạn bè cháu vẫn trầm trồ về tính độc lập của cháu.

Cháu là một trong năm đứa con có ba làm việc sáu, bảy ngày trong tuần – tuy thuộc vào công việc bán lẻ của ba. Là con thứ hai, sau chị cả, hoàn cảnh bắt buộc cháu cần phải tự lập và tự nỗ lực bản thân. Mẹ cháu không thể "làm" cho cả năm đứa con mà sống sót nếu mẹ không dạy cho tụi cháu cách tự xoay xở lấy.

Tuy nhiên, cháu có những cảm xúc trái chiều về những ký ức thời thơ ấu của mình. Một mặt cháu tự hào cháu đã không chạy tới quấy nhiễu đòi ba mẹ giúp giải quyết những vấn đề, những nỗi sợ hãi và

những nhu cầu của mình như bạn bè đồng trang lứa. Mặt khác, chắc hẳn cháu rất muốn mình *có quyền quyết định* về việc mình có muốn thổ lộ tâm tình hoặc muốn được ba mẹ trợ giúp hay không (cháu biết lời thỉnh cầu của mình chắc chắn sẽ bị từ chối vì lý do ba mẹ cháu thiếu thời gian hoặc vì bất kỳ lý do gì... do vậy mà cháu đã không hỏi ba mẹ mà tự làm một mình).

Trẻ em luôn muốn trở thành người lớn nhưng vẫn cần là một đứa trẻ và cần lớn lên từ từ. Cháu rất tự hào về khả năng và hiệu quả của mẹ cháu trong việc dạy chúng cháu vào nề nếp, nhưng cháu cảm thấy lẽ ra mình nên có sự lựa chọn là có thể đến bên ba mẹ để nhờ vả khi cháu cần ba mẹ.

* * *

Có bao nhiêu công việc cần thiết cho Kirk phải làm sau khi đi học về, đến nỗi nó không bao giờ tự giác lo được việc nào ra việc nào nếu tôi không chạy theo mà nhắc nhở. Cuối cùng tôi viết cho nó một mẩu thư nhắn:

Kirk thân thương,

Ba và mẹ dạo này không vui chút nào vì cứ phải cực khổ nhắc con những việc mà con đã biết là phải làm.

Con cần bao lâu để lập ra một chương trình xử lý tất cả những gì con cần làm? Hai mươi bốn giờ? Hay hơn thế? Từ đây cho đến cuối tuần này ba mẹ muốn con trình cho ba mẹ kế hoạch mà con nghĩ là tốt cho con, được viết ra giấy đàng hoàng. Bản kế hoạch đó cần ghi rõ thời gian cụ thể để làm những việc sau:

Cử động cánh tay 10 phút, mỗi ngày ba lần (Kirk bị gãy tay và

thường không chịu tập thể dục theo lời bác sĩ dặn).

Dắt chó đi dạo.

Làm bài tập về nhà

Tập luyện

Vui chơi

Yêu con,

Mẹ

Vào tối thứ Năm nó trình cho vợ chồng tôi một thời khóa biểu viết tay để rồi cứ thế răm rắp làm theo.

* * *

Paul đang lo sốt vó về điểm số của mình. Chúng tôi để ý thấy nó có những biểu hiện nhấp nhổm mấy ngày liền trước ngày cô giáo nó phát bảng điểm. Nó cứ lẩm bẩm: “Mình sẽ không được điểm tốt môn toán đâu... Mình đã vô tình thấy điểm của mình trong sổ của thầy D. Đáng lý ra mình không được phép nhìn thấy nó.”

Buổi tối hôm có bảng điểm, sau khi ăn xong tôi bảo: “Paul, lại đây chúng ta cùng xem điểm của con này.” Nó lại gần, đôi mắt lộ rõ vẻ lo âu nhưng nó vẫn ngồi vào lòng tôi, miệng bảo “Ba, ba sẽ không thích nó đâu.”

TÔI: Nào, chúng ta cùng xem coi, Paul. Đây là sổ điểm của con. Con thấy nó thế nào?!

PAUL: Cứ chờ ba xem môn toán coi sao đã.

TÔI: Bây giờ ba sẽ không xem ngay điểm toán. Chúng ta hãy xem từ đầu nhé. Xem nào, có một điểm G (giỏi) môn tập đọc.

PAUL: Ừm, tập đọc thì được.

TÔI: Ba lại thấy một điểm G chữ đẹp, trong khi con hay gặp rắc rối với chữ viết. Vậy là con có tiến bộ đó... Rồi con lại có một điểm E (xuất sắc) môn chính tả! Con cũng đã lo lắng về nó quá trời... Ba thấy sổ điểm này cũng tốt đấy chứ... Môn tiếng Anh, điểm S (được)."

PAUL: Nhưng con sẽ phải cố môn tiếng Anh cho tốt hơn nữa.

TÔI: S là hài lòng đó con ạ.

PAUL: Dạ, nhưng con sẽ tốt hơn.

TÔI: Nào bây giờ đến môn toán. Ba thấy gì đây... một điểm M (tối thiểu).

PAUL: Con biết ngay là ba sẽ nổi khùng cho coi!

TÔI: Vậy đây là môn con đang có vấn đề.

PAUL: Phải đó ba, con sẽ ráng cố học tốt môn toán hơn.

TÔI: Con định sẽ cố như thế nào?

PAUL: Thì, con sẽ cố hơn.

TÔI: Như thế nào?

PAUL: (*ngần ngừ một lúc lâu*) Con sẽ chăm học hơn và sẽ làm tất

cả bài tập về nhà... và sẽ làm hết bài kiểm tra ở trường.

TÔI: Nghe như con đang tự đặt mục tiêu cho mình. Chúng ta hãy lấy giấy bút ra ghi vào ngay đi.

Paul lấy một tờ giấy và bút chì ra, chúng tôi liệt kê tất cả các môn học của nó, có ghi điểm kế bên. Ở cột thứ hai, nó ghi ra điểm số mà nó nhắm tới trong lần phát sổ điểm sau.

Điều khiến tôi ngạc nhiên là tôi cứ tưởng nó sẽ chỉ tập trung nhắm vào môn toán để cải thiện thôi. Nhưng nó quyết định không chỉ cố gắng môn toán mà còn môn tiếng Anh, những môn xã hội và khoa học nữa. Khi ghi đến cột môn toán nó bảo nó sẽ tiến bộ một mạch từ M tới E.

TÔI: Paul, nhảy thế là nhanh đấy nhỉ. Con có nghĩ là mình làm được không?

PAUL: Được chứ, con sẽ thực sự nghiêm túc môn toán.

Ở phần cuối của bảng điểm, có khoảng trống dành cho phụ huynh ghi ý kiến và ký tên. Tôi viết: "Tôi đã thảo luận về sổ điểm của Paul với cháu và cháu đã quyết định đặt một mục tiêu mới cho mình. Cháu lập kế hoạch sẽ học chăm hơn – nhất là môn toán." Sau đó tôi ký tên và bảo Paul cùng ký tên luôn.

Bảng ghi mục tiêu đó được dán ở cửa phòng ngủ của Paul để nó luôn luôn trông thấy. Ba ngày sau cháu về nhà khoe bài kiểm tra môn toán được điểm E! Tôi không thể tin được. Tôi bảo, "Paul, khi con đã dự định làm gì thì không gì ngăn cản con được!"

* * *

Tôi lớn lên trong một gia đình rất nghiêm khắc. Ngay từ lúc còn nhỏ xíu tôi đã được bảo phải làm gì và khi nào thì làm việc đó. Bất cứ khi nào tôi hỏi "Tại sao lại vậy?" thì ba tôi lại đáp "Bởi vì ba nói vậy". Chẳng bao lâu sau tôi đã học ra cách không chất vấn hỏi han gì nữa.

Khi tôi có con trai của mình, tôi chắc chắn một điều là tôi không muốn nuôi dạy cháu theo cách như ba tôi đã nuôi dạy tôi nữa. Thế nhưng tôi không biết chắc là phải làm gì. Buổi hội thảo chuyên đề sự tự chủ rất hữu ích cho tôi. Những điều đã xảy ra sau đây sẽ chứng minh cho những gì tôi muốn nói.

Khi trở thành kẻ gà trống nuôi con, tôi bắt đầu để ý những việc mà trước kia tôi không bao giờ nghĩ tới. Robby luôn có tật nhồi tọng cho bằng hết bánh bích quy có trong nhà, vì vậy tôi phải giấu biệt hộp bánh đi và mỗi lần chỉ cho cháu một chiếc thôi. Vào ngày cuối cùng tham dự lớp học, tôi về nhà với một hộp bánh và đặt lên bàn. Tôi bảo, "Robby, ba sẽ không là cảnh sát canh giữ bánh bích quy nữa. Đây là hộp duy nhất ba mua cho con trong tuần này. Tùy con quyết định xem con sẽ ăn hết một lượt hay con muốn ăn rải ra cho đến cuối tuần. Tùy con đấy." Thế thôi. Tôi không bao giờ phải nói thêm một lời nào với cháu nữa. Cuối cùng cháu chia ra ăn mỗi ngày hai chiếc và vào cuối tuần thì ba chiếc.

Còn nữa, tôi thường hay ngồi tịt bên cháu mỗi tối để giúp cháu làm bài tập về nhà, và cuối cùng thể nào cũng quát tháo nhặng xị lên. Một tối tôi vào phòng khách và bắt đầu đọc báo. Robby nói. "Ba, chừng nào ba giúp con?" tôi bảo "Ba tin tưởng là con sẽ tự thu xếp thời gian của mình, và con sẽ tự mình biết tính toán bài tập." Khi tôi cho cháu đi ngủ tối đó, cháu nói "Con đã tự làm hết bài tập về nhà rồi. Con yêu ba."

Tối hôm sau cháu bảo với tôi là cháu muốn nói chuyện với tôi. “Chuyện gì vậy?” tôi nói.

Cháu bảo, “Từ nay trở đi, ba à, con muốn là một người đàn ông tự lập. Được chứ ba?”

“Ba đồng ý.”

Sau đó, tôi bảo nó, “Tới giờ đi ngủ rồi, Robby. Mặc áo ngủ và nhớ đánh răng đi.”

“Con biết mà, ba. Nên nhớ bây giờ con là người đàn ông tự lập rồi!”

5 - KHEN NGỢI

PHẦN I

NGÀY XỬA NGÀY XƯA có hai cậu bé nọ đều 7 tuổi tên là Bruce và David. Cả hai bọn chúng mỗi đứa đều có một người mẹ thương yêu chúng vô cùng.

Mỗi ngày của mỗi cậu bé rất khác nhau. Điều đầu tiên cậu bé tên là Bruce nghe được khi tỉnh giấc mỗi sáng là “Dậy đi, Bruce! Con lại trễ học nữa bây giờ”.

Bruce ngồi dậy, tự mình mặc quần áo nhưng chưa mang giày rồi đi vào ăn sáng. Mẹ cậu nói, “Giày con đâu? Bộ con định mang chân đất đi học à?... Nhìn con mặc cái gì kìa! Cái áo lạnh màu xanh da trời đó trông chọi kinh khủng với áo sơmi xanh lá cây... Bruce cưng ơi, con làm gì với cái quần của con vậy? Chúng bị rách te tua. Mẹ muốn con thay hết quần đi sau bữa sáng. Không đứa con nào của mẹ lại đi học với quần áo rách rưới cả. Này, coi chừng đổ nước trái cây. Đừng có rót tràn cả ra như con hay làm!”

Bruce rót nước trái cây và làm đổ sóng ra ngoài.

Mẹ cậu nổi đóa lên. Bà vừa lau vừa cằn nhằn, “Mẹ không biết phải làm gì với con nữa.”

Bruce làu bàu gì đó một mình.

“Gì hả?” mẹ chất vấn. “Lại làu bàu nữa rồi.”

Bruce hoàn tất bữa sáng trong im lặng. Sau đó cậu thay quần khác, đi giày vào, lấy sách vở và rời nhà đi học. Mẹ cậu gọi với theo, “Bruce, con quên bữa trưa rồi! Nếu cái đầu mà không lúc lắc trên vai con thì mẹ cá là con cũng để quên nó ở nhà luôn!”

Bruce cầm lấy bữa trưa và khi cậu hướng ra cửa lần nữa thì mẹ cậu lại nhắc “Hôm nay nhớ cư xử cho đàng hoàng ở trường đấy nghe chưa.”

David sống ở phía đường đối diện nhà Bruce. Điều đầu tiên cậu nghe mỗi sáng là “7 giờ rồi, David. Con muốn dậy bây giờ hay là để 5 phút nữa?” David lăn một vòng, vừa ngáp vừa lẩm bẩm, “5 phút nữa”.

Sau đó cậu xuống ăn sáng, đã thay đồ chỉnh tề, chỉ còn giày là chưa mang. Mẹ cậu bảo “Này, con mặc đồ xong hết rồi nhỉ. Chỉ còn giày nữa thôi!... Ớ, có đường rách ở mối nối quần con kìa. Trông như muốn nứt tung cả cái quần ra. Con đứng im để mẹ khâu nó lại hay là con sẽ thay quần khác?” David nghĩ một giây rồi bảo “Để ăn sáng xong rồi con thay quần.” Xong, cậu ngồi vào bàn, rót nước trái cây. Cậu làm sóng ra ngoài một ít.

“Giẻ lau ở bồn rửa đó con,” mẹ ngoái qua vai nói trong khi tiếp tục làm bữa sáng cho cậu. David đi lấy giẻ và lau sạch chỗ nước trái cây đổ. Hai mẹ con chuyện trò ríu rít trong khi David ăn sáng. Ăn xong cậu thay quần khác, đi giày vào, lấy sách vở và rời nhà đi học... quên mang theo bữa trưa.

Mẹ cậu gọi theo, “David, bữa trưa của con!”

Cậu chạy trở lại lấy, cảm ơn mẹ. Khi trao bữa trưa cho David mẹ cậu nói “Gặp lại con sau!”

Cả Bruce và David đều học chung lớp, có cùng một giáo viên. Một hôm cô giáo bảo cả lớp, "Các em, như các em biết rồi đó, tuần tới chúng ta sẽ công diễn vở kịch chào mừng Ngày Columbus của lớp mình. Chúng ta cần một bạn xung phong vẽ tấm biển đón chào màu sắc thật vui mắt trên cửa lớp mình. Chúng ta cũng cần một bạn xung phong rót nước chanh mời khách khứa sau khi vở kịch kết thúc. Và cuối cùng, chúng ta cần một bạn đi tới các lớp ba bên cạnh để thực hiện một bài diễn thuyết ngắn mời các bạn ấy đến dự vở kịch của lớp mình, thông báo cho các bạn ấy biết ngày, giờ và địa điểm diễn ra vở kịch."

Một số trẻ giơ tay lên ngay lập tức; một số trẻ rụt rè giơ tay; và có trẻ không giơ tay gì hết.

Câu chuyện của chúng ta dừng lại tại đây. Đó là tất cả những gì chúng ta biết. Còn những gì xảy ra sau đó thì chúng ta chỉ có thể đoán thôi. Nhưng chắc chắn chúng ta có những manh mối để mà suy đoán. Bây giờ bạn hãy dành thời gian để cân nhắc những câu hỏi sau và tự trả lời chúng:

David có khuynh hướng giơ tay lên xung phong?

Bruce có không?

Mối quan hệ giữa việc trẻ nghĩ gì về bản thân chúng và việc chúng sẵn sàng chấp nhận thử thách hay rủi ro thất bại là gì?

Mối quan hệ giữa việc trẻ nghĩ gì về bản thân chúng và các loại mục tiêu mà chúng tự đặt ra cho bản thân là gì?

Sau khi bạn đã thăm dò kỹ lưỡng những suy nghĩ của mình về các câu hỏi trên rồi, tôi muốn chia sẻ ý nghĩ của mình với các bạn. Phải

công nhận là, có những trẻ cố phủi bỏ sự bị giảm uy tín mà chúng hay nhận ở nhà để vẫn giơ tay đón nhận những thách thức của thế giới bên ngoài. Và cũng phải công nhận là, có những trẻ được đối xử một cách tôn trọng ở nhà nhưng vẫn nghi ngờ khả năng của chúng và co rút lại, ngại nhận thách thức. Tuy nhiên, cũng rất hợp lý khi nói rằng những trẻ lớn lên trong những gia đình mà những mặt tốt nhất của chúng được đề cao thì sẽ có khuynh hướng cảm thấy tốt về bản thân hơn, và có khuynh hướng đương đầu với thử thách của cuộc sống hơn, đồng thời có khuynh hướng tự đặt ra cho mình những mục tiêu cao hơn – nếu đem so với những trẻ không được tôn trọng ở nhà.

Như Nathaniel Branden đã nói trong quyển *The Psychology of Self Esteem* (Tâm lý học về lòng tự trọng) của mình: "Đối với con người, không có sự phán xét giá trị nào quan trọng hơn là sự đánh giá mà anh ta tự đánh giá về mình; không có yếu tố nào mang tính quyết định đến sự phát triển và động lực phát triển tâm lý của con người hơn là sự đánh giá mà anh ta tự đánh giá về mình... Bản chất của việc tự đánh giá có những tác động sâu xa lên những quy trình suy nghĩ, cảm xúc, ước muốn, khát vọng, giá trị và những mục tiêu của con người. Đó là chìa khóa cốt lõi duy nhất cho hành vi của con người."

Nếu lòng tự trọng của trẻ là quan trọng như vậy thì chúng ta, với tư cách là cha mẹ có thể làm gì để nâng cao lòng tự trọng cho con cái? Tất nhiên, những nguyên lý và những kỹ năng mà chúng ta bàn bạc ở đây cho đến lúc này đều có thể giúp trẻ thấy chính mình là người có giá trị. Mỗi khi chúng ta bày tỏ sự tôn trọng đến cảm xúc của trẻ, mỗi lần chúng ta cho trẻ cơ hội lựa chọn, hoặc mỗi lần chúng ta cho trẻ cơ hội giải quyết vấn đề là trẻ đều phát triển lòng tự tin và lòng tự trọng.

Chúng ta có thể làm gì khác nữa để giúp con cái xây dựng một hình ảnh tự nhận thức về bản thân chúng tích cực và thực tế? Chắc

chắn khen ngợi chúng xem ra là một phần khác của câu trả lời. Nhưng khen ngợi là một công việc khó khăn và khắc nghiệt. Đôi khi lời khen ngợi có ý tốt, có thiện chí lại dẫn tới những phản ứng không mong đợi.

Bạn hãy tự suy ngẫm xem có phải như vậy hay không. Trong bài tập sau đây bạn sẽ tìm ra một kịch bản mô tả cho bốn tình huống giả định khác nhau về việc ai đó khen bạn. Vui lòng đọc từng tình huống và ghi ra những phản ứng của bạn trước mỗi lời khen mà bạn nhận được.

Tình huống I: Bạn có một vị khách bất ngờ đến nhà vào bữa tối. Bạn liền hâm nóng một xoong kem súp gà và một chút gà còn thừa để dọn lên cho khách ăn với Minute Rice [1].

Vị khách khen "Cô thật là một đầu bếp tuyệt vời!"

Phản ứng trong lòng bạn sẽ là:

....

Tình huống II: Bạn phối chiếc áo lạnh và quần jeans có sẵn của bạn thành một bộ đồ mới để đi dự một cuộc họp quan trọng.

Một người quen đến gần ngắm nghía bạn và khen, "Cô luôn ăn mặc đẹp."

Phản ứng trong lòng bạn sẽ là:

....

Tình huống III: Bạn đang tham dự một khóa học giáo dục dành cho người lớn. Sau một buổi thảo luận sôi nổi trong lớp và bạn có tham

gia phát biểu, một học viên khác đứng lên khen bạn, "Anh có đầu óc sáng suốt thật."

Phản ứng trong lòng bạn sẽ là:

....

Tình huống IV: Bạn vừa mới bắt đầu học cách chơi tennis và cho dù bạn rất cố gắng tập luyện nhưng vẫn không sao tiến bộ được về cú giao bóng. Bóng thường rúc vào lưới hoặc nảy ra khỏi sân. Hôm nay bạn chơi đánh đôi với một người mới và thực hiện được 5 cú đánh bóng rơi đúng vị trí như bạn mong chờ.

Người chơi chung với bạn khen, "Này, anh có cú giao bóng hoàn hảo khỏi chê."

Phản ứng trong lòng bạn sẽ là:

....

Chắc chắn bây giờ bạn đã tự khám phá ra bên trong chính mình có những vấn đề nội tại với lời khen. Song song với những cảm xúc dễ chịu có thể đi kèm những phản ứng khác như thế này:

Lời khen có thể khiến bạn nghi ngờ người khen. ("Nếu cô ấy nghĩ mình là một đầu bếp giỏi thì hoặc là cô ấy nói dối hoặc là cô ấy không biết gì về nấu ăn ngon.")

Lời khen có thể dẫn đến sự khước từ ngay lập tức, ("Luôn luôn ăn mặc đẹp á!... Phải chi anh trông thấy tôi cách đây một tiếng đồng hồ nhỉ.")

Lời khen có thể gây đe dọa ("Nhưng tôi biết sẽ ăn mặc thế nào đây

trong cuộc họp kế tiếp?"

Lời khen có thể ép buộc bạn tập trung vào những khuyết điểm của mình ("Óc thông thái? Anh đùa chắc? Tôi vẫn không cộng nổi cột số đấy.")

Lời khen có thể gây lo lắng và can thiệp vào hành động của bạn ("Mình sẽ không bao giờ có thể đánh bóng được như thế nữa. Giờ mình căng thẳng thật sự.")

Lời khen có thể được hiểu như một sự chi phối, thao túng ("Người này muốn gì ở mình?")

Tôi nhớ những nỗi thất vọng của mình bất cứ khi nào tôi cố gắng khen ngợi các con. Chúng đi học về và đem khoe tôi một bức tranh, hỏi "Có được không mẹ?"

Tôi nói "Ôi, bức tranh đẹp tuyệt."

Chúng hỏi vặn, "Nhưng mà nó có *được* không?"

Tôi nói, "Được á? Mẹ đã bảo với con là đẹp... tuyệt!"

Chúng nói "Mẹ không thích nó."

Tôi càng khen ráo riết thì tôi càng không khai thông được. Tôi không bao giờ hiểu nổi phản ứng của chúng.

Sau khi tôi tham dự những buổi hội thảo đầu tiên với tiến sĩ Ginott, tôi bắt đầu nhận ra tại sao các con tôi phản đối những lời khen của tôi nhanh như khi tôi khen chúng vậy. Tiến sĩ dạy cho tôi biết rằng những từ đánh giá như "tốt", "đẹp", "tuyệt vời" khiến cho trẻ không thoải mái và phập phồng trong lòng giống như bạn cảm thấy

trong những bài tập bạn vừa làm. Nhưng quan trọng nhất, tôi học được từ ông cách khen đúng – lời khen hữu ích gồm có hai phần:

Người lớn mô tả sự công nhận những gì anh (chị) ấy trông thấy hoặc cảm thấy.

Sau khi nghe lời mô tả như vậy, trẻ sẽ có khả năng tự khen chúng.

Tôi nhớ lại lần đầu tiên tôi thử đưa lý thuyết đó vào áp dụng. Thằng con 4 tuổi của tôi từ lớp mẫu giáo về nhà, nó dí một tờ giấy vẽ bút chì nguệch ngoạc dưới mũi tôi và hỏi "Được không mẹ?"

Phản ứng đầu tiên của tôi là tự động buột miệng "Đẹp lắm". Nhưng rồi tôi sực nhớ ra. Không, mình cần phải mô tả. Tôi tự hỏi, mình phải mô tả những đường nguệch ngoạc này như thế nào?

Tôi nói "Chà, mẹ thấy những vòng tròn, vòng tròn, vòng tròn nè... những đường gợn sóng, gợn sóng, gợn sóng... những chấm, chấm, chấm, chấm, chấm, và những đường gạch, gạch!

"Đúng rồi!" thằng bé hồ hởi gật đầu.

Tôi nói "Làm thế nào mà con nghĩ ra vẽ cái này?"

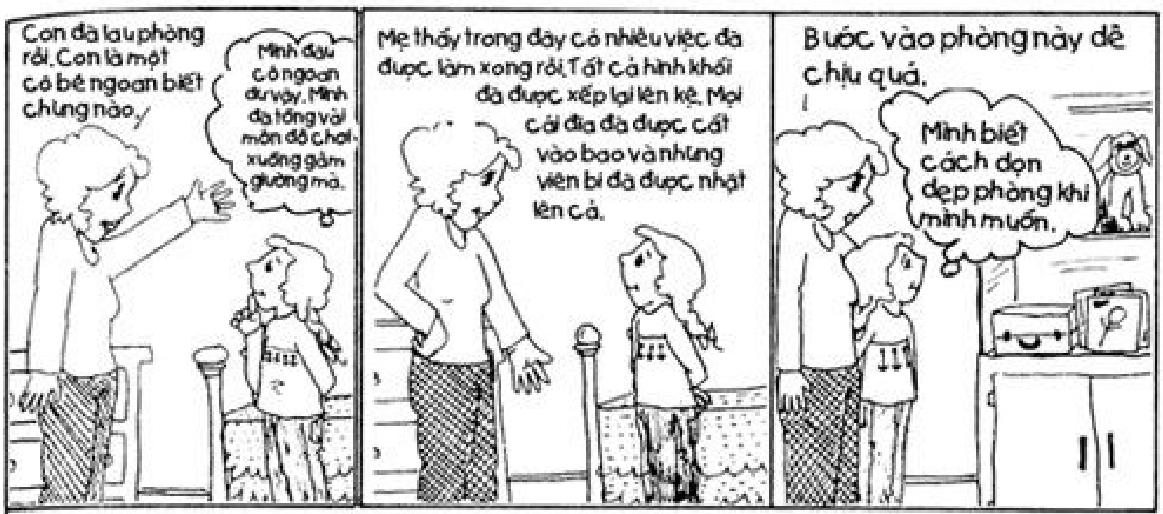
Nó nghĩ một lúc rồi nói, "Bởi vì con là họa sĩ."

Tôi nghĩ, "Quy trình này quả là một quy trình xuất sắc. Người lớn mô tả và trẻ tự khen nó thật sự."

Trong trang tiếp theo bạn sẽ tìm thấy thêm những ví dụ về lời khen mô tả có tác dụng như thế nào:

LỜI KHEN KIỂU MÔ TẢ

THAY VÌ ĐÁNH GIÁ — HÃY MÔ TẢ NHỮNG GÌ BẠN THẤY HOẶC CẢM THẤY



HÃY MÔ TẢ



HÃY MÔ TẢ



Tôi phải thú nhận rằng mới đầu tôi rất lơ mơ về phương pháp khen mới này. Mặc dù nó đã hiệu quả đối với tôi một lần, nhưng ý nghĩ phải thay đổi cách thức khen thành kiểu khen mô tả làm tôi khó chịu. Tại sao tôi lại phải từ bỏ những nhận xét "Tuyệt... hay... tuyệt vời" mà tôi thốt ra một cách rất tự nhiên để tìm một cách khác mà diễn tả lòng nhiệt tình rất thành thật của mình?

Nhưng dù sao tôi cũng cố thử, ban đầu là vì bổn phận, sau đó một thời gian tôi nhận thấy các con tôi bắt đầu tự khen chúng. Ví dụ:

TÔI: (*Thay vì "Jill, con giỏi quá* ") Con đã tính ra được giá những lon bắp bán xôn – một đô la ba lon – lại mắc hơn những nhãn hiệu không bán xôn. Ba ấn tượng ghê.

JILL: (*cười toe toét*) Con có "óc thông minh" mà.

TÔI: (*Thay vì "Andy, con thật tuyệt* ") Thông điệp mà bác Vecchio nhắn con trên điện thoại đó rất dài và khó nhớ. Thế mà con đã viết ra rõ ràng rồi báo lại cho ba biết chính xác tại sao cuộc họp bị hoãn, ba phải điện cho ai, và ba phải nói những gì với họ.

ANDY: Dạ, con là một cậu bé rất độc lập mà.

Không nghi ngờ gì về điều đó. Bọn trẻ con tôi trở nên nhận biết rõ hơn và đánh giá cao những mặt mạnh và những ưu điểm của chúng. Riêng điều này thôi đã là một điều khích lệ cho tôi tiếp tục cố gắng. Và đó đúng là cả một nỗ lực. Thật dễ hơn nhiều khi khen cái gì đó là "Tuyệt vời" – dễ hơn là phải thật sự nhìn vào nó, cảm nhận nó, rồi mô tả chi tiết về nó.

Trong những bài tập tiếp theo bạn sẽ có cơ hội luyện tập cách dùng lời khen mô tả. Khi bạn đọc từng tình huống, hãy hình dung

trong đầu xem chính xác con bạn đã làm được gì. Sau đó mô tả chi tiết những gì bạn trông thấy hoặc cảm thấy.

Tình huống I: Đứa trẻ con bạn lần đầu tiên tự mặc đồ một mình. Bé đứng trước mặt bạn, hy vọng bạn sẽ để ý đến bé.

Lời khen vô bổ:

....

Lời khen mô tả chi tiết những gì bạn trông thấy hoặc cảm thấy:

....

Con bạn có thể nói gì với chính nó?

....

Tình huống II: Bạn được mời đi xem vở kịch ở trường có con của bạn tham gia diễn xuất. Bé đóng vai vua, hoặc hoàng hậu, hoặc phù thủy (chọn một). Sau buổi biểu diễn, con bạn chạy tới bạn và hỏi "Con đóng có được không?".

Lời khen vô bổ:

....

Lời khen mô tả chi tiết những gì bạn trông thấy hoặc cảm thấy:

....

Con bạn có thể nói gì với chính nó? Lời khen mô tả chi tiết những gì bạn trông thấy hoặc cảm thấy:

....

Tình huống III: Bạn để ý và nhận thấy bài làm ở trường của con bạn đang có những bước tiến bộ nho nhỏ. Đến bây giờ bài tiểu luận của cháu đã được chừa lề. Cháu thường chăm chỉ luyện tập từ vựng cho tới khi thuộc lòng mới thôi. Bài thu hoạch vừa rồi của cháu hoàn thành sớm trước một ngày.

Lời khen vô bổ:

....

Lời khen mô tả chi tiết những gì bạn trông thấy hoặc cảm thấy:

....

Con bạn có thể nói gì với chính nó?

....

Tình huống IV: Bạn bị ốm nằm trên giường mấy ngày rồi. Con bạn vẽ một tấm thiệp "Chúc mẹ mau lành bệnh", có trang trí những quả bong bóng và những quả tim. Bé trao tặng bạn và chờ phản hồi của bạn.

Lời khen vô bổ:

....

Lời khen mô tả chi tiết những gì bạn trông thấy hoặc cảm thấy:

....

Con bạn có thể nói gì với chính nó?

....

Sau khi làm những bài tập này xong, chắc chắn bạn sẽ rõ hơn trẻ cảm nhận như thế nào về lời khen kiểu đánh giá:

"Con là một cậu bé ngoan."

"Con là diễn viên cừ."

"Rốt cuộc con là một học sinh xuất sắc."

"Con thật biết suy nghĩ."

Bạn cũng hiểu rõ chúng cảm nhận về bản thân chúng như thế nào khi nghe lời khen mô tả những thành tựu của chúng:

"Mẹ thấy con mặc đồ biết để cái mạc ra đằng sau. Con kéo khóa quần nè; con đi tất đúng đôi nè; con cài khóa giày được nè. Con làm được bao nhiêu là việc khác nhau!"

"Trông con đóng giống y như một nữ hoàng vương giả! Con đứng cao và thẳng người và khi diễn thuyết thì giọng nói của con hùng hồn vang khắp khán phòng."

"Mẹ thấy dạo này con siêng làm bài và học bài. Mẹ để ý bài luận văn của con đã chừa lề đúng; con nộp bài thu hoạch trước thời hạn; và con xoay xở tự học từ vựng nữa."

"Mẹ yêu những quả bóng màu vàng và những quả tim màu đỏ. Chúng làm cho mẹ vui lên. Giờ chỉ nhìn chúng thôi mẹ đã cảm thấy khỏe hơn rồi."

Có một cách khác để khen ngợi mà cũng dùng kiểu mô tả. Ở đây

chúng tôi sử dụng một yếu tố bổ sung – thêm vào lời mô tả một hay hai từ mang nghĩa đúc kết hành vi đáng khen của trẻ.

ĐÚC KẾT LỜI KHEN THÀNH MỘT TỪ





ĐỂ GIÚP BẠN TỰ LUYỆN TẬP,
HÃY HOÀN TẤT CÂU TRONG NHỮNG HÌNH VẼ
DƯỚI ĐÂY BẰNG CÁCH ĐIỀN VÀO KHOẢNG TRỐNG
MỘT HAY HAI TỪ CÒN THIẾU.





Sau đây là những đáp án gợi ý một số cách hoàn tất câu nói:

Hình 1: "Quyết đoán" hoặc "có nghị lực" hoặc "tự chủ".

Hình 2: "Linh hoạt" hoặc "nhanh nhạy" hoặc "dễ thích nghi".

Hình 3: "Thượng võ" hoặc "trung kiên" hoặc "dũng cảm".

Những từ liệt kê ở trên không có gì là thần thánh hoặc là khuôn mẫu gì cả, và xin khẳng định, không hề có câu trả lời đúng hoặc sai. Điểm mấu chốt là tìm ra một từ mà nói cho trẻ điều gì đó về chính nó mà có thể trước kia nó không biết – cung cấp cho trẻ một bức ảnh chụp nhanh, mới mẻ bằng lời nói về chính nó.

"Khả thi" – đó là những gì cá nhân tôi cảm nhận về cách khen ngợi này. Vấn đề ở đây là thật sự quan sát, thật sự lắng nghe, thật sự để ý và rồi nói rành rõ, chi tiết ra những gì bạn thấy hoặc cảm thấy.

Người ta có thể tự hỏi làm thế nào mà một quy trình đơn giản như vậy lại có tác dụng sâu sắc như thế. Song, ngày nối tiếp ngày từ những mô tả nho nhỏ đó của chúng ta mà con cái chúng ta học biết được những ưu điểm của chúng là gì: Có trẻ thì nhận ra mình có thể dọn dẹp căn phòng lộn xộn và biến nó thành một căn phòng gọn gàng, ngăn nắp; đứa trẻ khác biết mình có thể làm ra một món quà hữu ích, mang lại niềm vui cho mẹ của nó; lại có đứa trẻ có khả năng thu hút khán thính giả; đứa khác nữa thì biết làm thơ lay động lòng người; lại có trẻ có khả năng đúng giờ; rồi có trẻ biết dồn nghị lực vào bài tập về nhà; có trẻ bộc lộ óc sáng tạo; có đứa lại tháo vát, có tài xoay xở. Tất cả những điều ấy nạp dần vào ngân hàng cảm xúc của trẻ và không thể bị xóa mờ đi. Người ta có thể xóa đi "đứa trẻ ngoan" bằng cách gọi nó là "đứa trẻ hư" vào hôm sau. Nhưng người ta không thể tước khỏi nó thời điểm nó tặng mẹ tấm thiệp chúc mẹ mau khỏi bệnh hoặc thời điểm nó chăm chú và kiên nhẫn với bài học của mình cho dù rất mệt.

Những khoảnh khắc mà những điều tốt nhất của trẻ được khẳng định sẽ trở thành những tiêu chuẩn, chuẩn mực suốt cuộc đời trẻ, mà trẻ có thể dựa vào đó trong những lúc nó thất vọng và nản chí. Trong quá khứ nó đã làm được việc gì đó khiến nó tự hào. Và nó sẽ luôn luôn mong muốn lặp lại điều ấy trong tương lai.

BÀI TẬP

1. Một phẩm chất tôi thích ở con mình đó là:

....

2. Con tôi mới đây đã làm một việc mà tôi đánh giá cao, nhưng chưa bao giờ đề cập tới. Đó là:

....

3. Tôi sẽ nói gì với con, dùng kỹ năng khen kiểu mô tả, để bày tỏ sự đánh giá cao của mình đối với cháu?

....

4. Hãy đọc phần II về lời khen.

....

Ghi nhớ

LỜI KHEN VÀ LÒNG TỰ TRỌNG CỦA TRẺ

Thay vò àaánh giaá - Haäy mö taã

1. MÔ TẢ NHỮNG GÌ BẠN THẤY.

“Mẹ thấy sàn nhà sạch sẽ, giường thẳng thớm, và sách vở xếp ngay ngắn trên kệ.”

2. MÔ TẢ NHỮNG GÌ BẠN CẢM THẤY.

“Thật vui sướng khi bước vào căn phòng này!”

3. Đúc kết hành vi đáng khen của trẻ thành một từ.

“Con đã lựa bút chì, bút màu sáp, và bút mực riêng ra rồi cất chúng vào những hộp riêng hẳn hoi. Mẹ gọi đó là có tổ chức!”

PHẦN II.

NHỮNG NHẬN XÉT, BĂN KHOĂN VÀ NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA PHỤ HUYNH

Chúng tôi để ý thấy phụ huynh trong những nhóm dự hội thảo của chúng tôi hay nồng nhiệt kể cho nhau nghe về những việc mà con cái họ đã làm. Chẳng hạn như:

“Đã ba ngày nay, ngày nào Donny cũng đều đặt đồng hồ báo thức và tự dậy một mình vào buổi sáng. Tôi mừng quá trời là mình không còn phải gọi nó dậy nữa.”

“Mới đây Lisa đã gọi điện về nhà báo là nó sẽ về trễ. Tôi không thể diễn tả nổi điều đó khiến tôi vui mừng khôn xiết đến thế nào!”

Khi chúng tôi hỏi những phụ huynh đó xem con cái họ có biết đến lời khen và sự công nhận của họ hay không, thì họ thường sững người ra.

Dường như phụ huynh không sẵn sàng đưa ra lời khen dành cho

hành vi tốt đẹp của con mình. Hầu hết chúng ta hay mau chóng chỉ trích nhưng chậm khen ngợi. Là cha mẹ, chúng ta phải có trách nhiệm đảo ngược lại cái trật tự này. Lòng tự trọng của con cái chúng ta là thứ có giá trị vô cùng lớn lao, đến nỗi chúng ta không được bỏ lỡ cơ hội vun đắp lòng tự trọng cho con mình, lại càng không nên giao phó việc đó cho người lạ. Bạn chắc hẳn có để ý thấy rằng thế giới bên ngoài không hề xông xáo, tự nguyện ban bố lời khen. Lần cuối cùng có một tài xế nói với bạn “Cảm ơn ông đã chừa một chỗ trống để bây giờ tôi có chỗ cho xe tôi đậu” là khi nào? Những nỗ lực hợp tác của chúng ta phải trầy trật lắm mới được công nhận. Nhưng sự lỡ lời và chê bai kết tội lại ập đến rất nhanh.

Chúng ta hãy phải làm cho khác đi ở nhà. Chúng ta hãy nhận ra rằng cùng với việc cung cấp đồ ăn, chỗ ở, mái nhà che thân, quần áo cho con, chúng ta còn có một nghĩa vụ khác đối với con cái mình: đó là bảo đảm cho chúng “điều đúng đắn”. Toàn bộ thế giới sẽ nói cho chúng biết cái gì sai trái với chúng – được nêu một cách rất to tiếng và rất thường xuyên. Cho nên công việc của phụ huynh chúng ta là phải nói cho con cái biết điều gì là điều đúng đắn về chúng.

Một số lưu ý khi đưa ra lời khen

1. Hãy bảo đảm lời khen thích hợp với độ tuổi và tầm hiểu biết của con bạn . Một đứa trẻ nhỏ sẽ sung sướng khi nghe bạn nói “Mẹ thấy con đánh răng hàng ngày”, và nó sẽ cảm thấy tự hào với thành tích của nó. Nhưng khi bạn nói câu đó với một đứa trẻ vị thành niên thì nó lại cảm thấy như bị xúc phạm.

2. Tránh kiểu khen ngụ ý đến những khiếm khuyết hay thất bại trong quá khứ :

“Hừm, cuối cùng con cũng chơi được bản nhạc theo đúng cách nó

cần phải được chơi!”

“Hôm nay trông con dễ thương quá. Con đã tự làm gì cho con vậy?”

“Mẹ không bao giờ nghĩ con có thể vượt qua được khóa học đó – thế mà con đã làm được!”

Bạn luôn luôn có thể diễn đạt lại lời khen trên sao cho tập trung vào những mặt mạnh hiện tại của trẻ:

“Mẹ thật sự thích cái cách con dằn nhịp dứt khoát trong bản nhạc này.”

“Trông con mẹ thấy vui quá.”

“Mẹ biết con đã cố gắng rất nhiều để vượt qua khóa học đó.”

3. Hãy coi chừng, kẻo lời khen nồng nhiệt quá mức có thể can thiệp vào khao khát hoàn tất công việc của trẻ . Đôi khi sự hồ hởi phấn khích liên tục hay niềm vui mãnh liệt của cha mẹ về hành vi của trẻ có thể được trẻ cảm nhận như là một áp lực. Đứa trẻ mà hàng ngày cứ nghe khen “Con là một nghệ sĩ dương cầm đại tài! Rồi đây con sẽ chơi tại phòng đại hòa nhạc Carnegie Hall” có thể nghĩ trong đầu nó “Ba mẹ muốn điều đó cho mình còn hơn cả chính mình muốn.”.

4. Hãy chuẩn bị cho khả năng trẻ có thể lặp đi lặp lại rất nhiều lần hành động đã được bạn khen ngợi, đề cao theo kiểu mô tả . Nếu bạn không muốn con bạn thổi còi thêm 5 lần nữa, thì hãy cố kiềm chế, đừng nói “Con biết cách gây tiếng động lớn bằng cái còi đó!” Nếu bạn không muốn con bạn leo tuốt lên đỉnh dàn khung leo trèo dành cho trẻ ở trong công viên, thì đừng bảo với con rằng “Con biết cách dùng cơ

bắp leo trèo của mình". Không nghi ngờ gì, lời khen mời gọi sự lặp lại hành vi và khơi gợi những nỗ lực. Đó là công hiệu của lời khen. Hãy sử dụng nó một cách chọn lọc.

Những băn khoăn, thắc mắc

1. Tôi đang cố gắng học cách khen con cái khác đi, nhưng đôi khi tôi quên mất, cứ buột miệng "Tuyệt vời" hoặc "Ôi, hay quá". Tôi có thể làm gì bây giờ?

Cứ vui vẻ chấp thuận cho phép mình có phản ứng ban đầu. Nếu bạn thành thực cảm thấy hoan hỉ và thấy mình thốt lên "Tuyệt!", trẻ sẽ nghe thấy sự nồng nhiệt trong giọng nói của bạn và cảm nhận đó là một sự biểu lộ cảm xúc của bạn. Tuy nhiên, bạn luôn có thể làm giàu thêm phản ứng ban đầu của mình bằng lời khen kiểu mô tả mà giúp trẻ biết được biên độ đánh giá của bạn: "Ái chà sau một ngày dài làm việc mệt mỏi, về nhà ba thấy sân đã được cào sạch lá, đã được hốt hết vào thùng đựng lá và đem ra để đằng trước. Ba cảm thấy như mình vừa nhận được một món quà vậy!"

Với chút mô tả cụ thể, độc đáo, bạn tăng thêm sức mạnh cho từ "Tuyệt vời!".

2. Làm thế nào để khen một đứa trẻ mãi mới làm được cái việc mà đáng ra nó phải làm được từ lâu rồi?

Thằng con giữa của tôi thường hay nhặng xị xì ngầu lên mỗi khi gia đình chúng tôi cùng nhau đi đạp xe, đến nỗi tất cả chúng tôi đều rất đau khổ. Tuần trước nó cư xử rất đẹp. Tôi không muốn khen nó là "Giỏi" hoặc bảo với nó rằng "Cuối cùng con cũng hành xử như người tốt", mà tôi muốn cho cháu thấy chúng tôi nhận biết hành vi của cháu. Tôi phải làm như thế nào để không coi thường nó?

Bạn luôn ở trên mặt đất an toàn khi bạn đưa ra lời mô tả với đứa trẻ về cảm xúc của chính bạn. Bạn có thể nói với nó, “Mẹ đặc biệt vui thích cuộc đi xe của chúng ta hôm nay.”

Và trẻ sẽ biết lý do tại sao mà bạn nói như vậy.

3. Khen trẻ bằng câu “Mẹ tự hào về con” là có ổn không?

Giả sử bạn đã học cật lực suốt một tuần để làm một bài kiểm tra khó và quan trọng. Khi cô giáo trả điểm cho bạn, bạn phát hiện ra mình không chỉ vượt qua mà còn được điểm cao. Khi bạn gọi điện cho một người bạn để báo cho cô ấy tin vui, và cô ấy nói “Tớ tự hào về cậu!”

Thế thì phản ứng của bạn sẽ là gì? Chúng tôi nghi là bạn sẽ cảm thấy rằng về mặt nào đó điểm nhấn đã bị dời khỏi thành tựu của bạn tới niềm tự hào của cô ấy. Nhưng cơ hội sẽ nhiều hơn khi bạn nghe thấy câu đại loại “Một chiến tích đó! Chắc là bạn tự hào về mình lắm há!”

4. Tuần trước, khi con trai tôi đoạt giải thưởng bơi lội, tôi đã bảo cháu “Mẹ không ngạc nhiên. Ngay từ đầu mẹ đã biết là con có thể làm được mà.” Cháu nhìn tôi lạ lùng. Tôi nghĩ là mình đang nâng đỡ lòng tự trọng của cháu; vậy tôi có nói gì sai không?

Khi phụ huynh nói “Ngay từ đầu mẹ đã biết là con có thể làm được” thì phụ huynh tự khen ngợi óc phán đoán hanh thông của mình hơn là khen thành tích của con. Đứa trẻ có thể nghĩ “Làm sao mẹ biết mình sẽ chiến thắng? Sao mình không biết vậy kìa?”

Sẽ hữu ích hơn cho trẻ khi nghe thành tích *của nó* được mô tả, “Phần thưởng đó tượng trưng cho những tháng luyện tập và quyết

tâm của con!”

5. Con trai tôi hay nhận được rất nhiều lời khen từ tôi, tuy nhiên nó vẫn hay sợ rủi ro thất bại. Nó buồn rũ nếu có việc gì đó hóa ra không đúng đắn. Tôi có thể làm gì được về sự việc này?

Có rất nhiều cách hữu ích cho trẻ mà bạn có thể làm. Đó là:

1. Khi trẻ buồn rầu, đừng cố làm giảm nỗi buồn của nó . (“Chẳng có gì mà phải buồn rầu cả.”) Thay vào đó, hãy bày tỏ thẳng thắn bạn nghĩ là trẻ đang cảm thấy gì.

“Xem ra thật thất vọng khi con đã làm dự án lâu như thế mà không cho ra kết quả đúng như con mong muốn!”

Khi sự thất vọng của trẻ được hiểu, trẻ có khuynh hướng nguôi ngoai, nhẹ nhõm trong lòng.

2. Sẽ hữu ích khi cha mẹ có thể công nhận những lỗi lầm của trẻ và xem những sai lầm đó như là một phần quan trọng của quy trình học hỏi.

Thậm chí phụ huynh còn có thể chỉ ra rằng lỗi lầm hóa ra là một khám phá. Rằng sai lầm có thể nói cho trẻ biết một cái gì đó mà trước giờ trẻ chưa hề từng biết:

“Con đã khám phá ra trứng lòng đào có thể trở nên cứng khi ngâm nó trong nước nóng.”

3. Cũng hữu ích nếu cha mẹ công nhận lỗi lầm của mình.

Khi cha mẹ “tự đập” chính mình (“Mẹ lại quên chìa khóa nữa rồi. Không biết mẹ bị vấn đề gì vậy nè? Thật là ngớ ngẩn hết sức! Sao mẹ lại ngốc nghếch đến thế nhỉ? Chắc không bao giờ mẹ biết được quá.”)

Trẻ sẽ kết luận rằng đây là cách thích hợp để đối xử với *chính chúng* khi *chúng* phạm lỗi.

Ngoài ra, chúng ta hãy cung cấp thêm cho con cái những khuôn mẫu nhân bản về hướng giải quyết vấn đề. Khi chúng ta đã lỡ làm điều gì mà chúng ta ao ước là mình đừng làm, hãy chớp lấy cơ hội đó để nói to lên một mình:

"Ối chết, mẹ ước gì mình đừng quên chìa khóa... Lần này là lần thứ hai rồi... Mẹ phải làm gì để bảo đảm nó sẽ không xảy ra lần nữa đây... Mẹ biết rồi, mẹ sẽ nhờ thợ đánh cho một chiếc chìa khóa dự phòng và cất nó vào một nơi bí mật."

Bằng cách tử tế với chính mình, chúng ta dạy cho con chúng ta tử tế với chính chúng.

Khi cha mẹ khen con

Một buổi tối gần chục phụ huynh trao đổi với nhau về việc thật dễ dàng xem những hành vi tốt của con là đương nhiên như thế nào, và việc đưa ra lời bình luận mang tính khen ngợi đòi hỏi phải nỗ lực ra sao. Họ quyết định tự ra cho mình nhiệm vụ phải tích cực tìm kiếm và khen ngợi bất kỳ những điều hay nào con cái họ đã làm được, thay vì để nó trôi đi. Một bà mẹ nghĩ ra một danh sách những điều mà bình thường chắc hẳn bà sẽ không bao giờ đề cập tới với con trai 5 tuổi của mình như sau:

Tuần này Paul học được từ "sự bốc hơi" và khái niệm về nó.

Nó chơi với em bé 7 tháng tuổi rất nhẹ nhàng.

Nó để cho tôi được im lặng và riêng tư sau khi tôi bảo với nó tôi

cần yên tĩnh như thế nào.

Nó bày tỏ sự giận dữ của nó bằng lời.

Một bà mẹ khác kể với chúng tôi:

Hôm qua Joshua (gần 3 tuổi rưỡi) muốn tôi đọc truyện cho cháu nghe khi chúng tôi sắp sửa ra ngoài. Khi tôi bảo cháu tôi không có thời gian đọc sách bởi vì chúng tôi rời khỏi nhà, nó bảo tôi “Con không có ý bảo mẹ đọc truyện cho con nghe *trước khi* chúng ta đi. Mà ý con là *sau khi* chúng ta về nhà.”

Tôi liền bảo, “Joshua, con đã biết phân biệt giữa trước khi và sau khi!”

Joshua đáp lại đầy tự hào, “Dạ!” sau đó cháu nghĩ một hồi và nói “Con biết khi nào con muốn ăn bánh quy. *Trước* bữa tối!”

Sau đây là một ví dụ khác do một người cha quyết định bắt đầu đánh giá đúng giá trị đứa con gái 7 tuổi của mình. Một sáng ông bảo cô bé:

“Ba thấy một bé gái thức dậy một mình, ăn sáng, rửa mặt mũi, thay đồ, và sẵn sàng đi học đúng giờ. Ba gọi đó là tự lập!”

Một vài ngày sau cô bé cũng bắt đầu đánh răng, cô bé gọi ba lại và chỉ vào miệng mình và nói “Giờ thì con gọi cái này là hàm răng sạch!”

Nhiều cha mẹ cũng bắt đầu nhận ra lời khen dường như khích lệ con cái họ muốn hợp tác hơn, nỗ lực hơn như thế nào. Sau đây là những gì họ đã trải nghiệm:

Tôi và chồng tôi muốn ngủ dậy trễ vào sáng Chủ Nhật và 2 đứa

con tôi đừng vào đánh thức chúng tôi như thường ngày. Khi tôi thức dậy, tôi vào phòng chúng và bảo: “Brynn (bé 6 tuổi), con thấy khó mà ở bên ngoài phòng ba mẹ lắm nhỉ. Việc đó sẽ phải mất nhiều ý chí lắm đó!”

Brynn bảo tôi, “Con biết ý chí là gì! Đó có nghĩa là khi ta muốn đánh thức ba và mẹ của mình dậy nhưng ta biết là mình không nên làm thế. Vậy là ta không đánh thức ba mẹ dậy nữa.

“Giờ thì con đi sắp bàn và làm đồ ăn sáng đây!”

Và bé làm như bé nói.

* * *

Michael gọi tôi vào để chỉ cho tôi xem nó dọn giường lần đầu tiên. Nó khoái chí nhảy lên nhảy xuống. Tôi không có gan để bảo với nó rằng ga trải giường không phủ kín hết gối hoặc nó đang bị kéo lệch xuống đất một bên và ngắn tụt lên ở bên kia. Tôi chỉ bảo “Wow, con đã kéo khăn trải kín gần hết cái giường!”

Sáng hôm sau nó lại gọi tôi vào phòng nó và nói “Thấy chưa, con kéo kín cả gối luôn rồi. Con còn làm cho cân bằng cả hai bên nữa nè!”

Thật kinh ngạc! Tôi đã luôn nghĩ rằng để giúp một đứa trẻ tiến bộ thì ta cần phải chỉ ra chúng cái gì sai chứ. Nhưng bằng cách nói với Michael cháu làm đúng cái gì, dường như cháu tự mình biết cách chỉnh sửa.

* * *

Tôi rất phiền lòng là Hans không bao giờ chủ động làm bất cứ việc gì quanh nhà. Ở tuổi lên 9, tôi cảm thấy nó lẽ ra nên phải có trách

nhiệm hơn.

Tối thứ Ba tôi bảo nó dọn bàn ăn. Thường thì nó cần phải giục giã, thúc ép chán chê mới hoàn tất nhiệm vụ đó, nhưng lần này, nó làm xong tất cả mà không cần bị nhắc nhở gì. Tôi cố ý nói với chồng tôi ở trong tầm tai Hans nghe được. “Frank, anh có thấy Hans đã làm gì không? Con nó đã lấy khăn lót đĩa, lấy cả tô, đĩa xà lách, khăn ăn, với dao nĩa bạc ra, thậm chí con nó còn nhớ cả bia cho anh nữa! Vậy là rất có trách nhiệm.” Không thấy có phản ứng nào rõ rệt từ Hans.

Sau đó khi tôi lên lầu để cho đứa con trai nhỏ hơn đi ngủ, tôi bảo Hans trong vòng 15 phút nữa cũng phải lên ngủ. Nó bảo “Được mà mẹ.”

Trong vòng 15 phút sau nó lên lầu và lên giường. Tôi bảo “Mẹ bảo con 15 phút sau lên đây và con đã đúng giờ. Mẹ gọi đó là người giữ đúng lời.” Hans mỉm cười.

Hôm sau Hans vào nhà bếp trước bữa tối và bảo “Mẹ, con dọn bàn nhé.”

Tôi sững sờ. Tôi bảo “Con đã vào đây trước khi mẹ gọi con. Mẹ cảm kích việc đó lắm!”

Kể từ đó tôi hay để ý những khoảnh khắc thay đổi lẻ tẻ của cháu. Một buổi sáng cháu dọn giường mà không phải nhắc nhở, một sáng khác, cháu thay đồ chỉnh tề trước khi ăn sáng. Dường như tôi càng tìm kiếm những ưu điểm của cháu thì cháu lại càng dễ tiến bộ hơn.

* * *

Tôi đã từng hay vận hành theo hệ thống thưởng. Bất cứ khi nào lo

lắng Melissa có thể không cư xử tốt là tôi liền nói, "Nếu con ngoan mẹ sẽ mua kem cho con, hoặc sẽ mua một món đồ chơi mới... hoặc bất kỳ cái gì." Melissa sẽ ngoan đúng một lần đó nhưng sau đấy tôi buộc phải hứa thưởng cho nó vào lần tới.

Gần đây tôi không nói "Nếu con ngoan, mẹ sẽ..." nữa. Thay vào đó tôi nói, "Melissa, sẽ hữu ích cho mẹ nếu..." Và khi bé làm gì đó hữu ích, tôi cố mô tả việc đó trở lại cho bé biết.

Ví dụ tuần trước, tôi bảo bé sẽ hữu ích nếu bé làm cho ông bà cảm thấy được chào đón khi họ tới thăm. Chủ nhật khi ông bà đến, bé rất vui với họ. Sau khi ông bà về, tôi bảo bé "Melissa, con làm cho ông bà rất vui khi ở đây. Con đã kể chuyện tếu, chia kẹo Halloween cho ông bà, và chỉ cho ông bà xem bộ sưu tập giấy chewing gum của con. Mẹ gọi đó là lòng mến khách!" Mặt Melissa sáng bừng lên.

Theo cách cũ, bé cảm thấy dễ chịu trong khoảnh khắc bởi vì bé được nhận phần thưởng. Với phương pháp mới này, bé cảm thấy vui vì bé là một người tốt.

Thường thì trẻ em có thể sử dụng lời khen vào những lúc có vẻ như chúng ta ít khen trẻ nhất – khi chúng làm gì đó *không* tốt. Trong hai ví dụ sau đây bạn sẽ thấy cha mẹ khen trong những tình huống khó khăn.

Năm ngoái (năm học lớp ba) chữ viết trong vở của Lisa rất kinh khủng. Giáo viên thông báo điều đó cho tôi biết. Tôi cảm thấy như chính mình bị phê bình vậy. Thế là mỗi tối tôi bắt đầu chỉ ra cho Lisa thấy bé lười làm bài tập về nhà như thế nào và cái cách bé trình bày những lá thư cẩu thả ra sao.

Vài tháng sau, Lisa viết một lá thư cho cô giáo, bảo rằng cháu rất

thích cô. Lá thư không có chữ ký. Khi tôi nhắc Lisa rằng bé quên ký tên cuối thư, bé bảo “Cô giáo sẽ biết đó là thư của con bởi vì chữ viết xấu mà.”

Tim tôi thụt xuống! Con bé đã nói điều đó một cách tỉnh queo bởi vì nó chấp nhận sự thể là chữ của nó xấu và không gì có thể cứu vãn được nữa.

Sau khi đọc quyển *Liberated Parents/Liberated Children* (Giải phóng cha mẹ/Giải phóng con cái), tôi bắt đầu lại từ đầu. Mỗi tối Lisa đưa bài tập về nhà cho tôi xem, thay vì chỉ trích, chê bai, tôi sẽ tìm ra một chữ ngay ngắn, một câu, hay ít ra một chữ cái được viết đàng hoàng để khen. Sau vài tháng không bị chê mà lại nhận được chút lời khen thỏa đáng, chữ viết của nó đã cải thiện một trăm phần trăm!

* * *

Đó là một ngày tôi vui mừng vì những kỹ năng tôi mới học được. Tôi đang lái xe chở đám con về nhà – đứa 2 tuổi, đứa 6 tuổi và đứa lớn 9 tuổi. Jennifer, 6 tuổi, nhất quyết mở gói bắp rang lớn ra... và dĩ nhiên nó làm đổ khắp sàn xe. Tất cả mọi phản ứng cứ trực chạy lòng vòng trong óc tôi: “Đồ tham ăn... mày không đợi được đến lúc về nhà sao... Giờ thì nhìn mày đã làm gì kìa!”

Thay vào đó tôi chỉ mô tả vấn đề với giọng bình thản. “Cốm bắp vãi hết ra xe. Vậy thì cần máy hút bụi.”

Khi chúng tôi về nhà, Jennifer vào nhà ngay lập tức để lấy cái máy hút bụi ra khỏi phòng tôi. Tuy nhiên sự việc đâu có được suôn sẻ. Trong khi lôi cái máy hút bụi ra con bé hích đổ một chậu kiểng và đất văng vãi khắp phòng tôi. Thế này thì quá sức cho một đứa trẻ 6 tuổi xoay xở. Nó hoảng loạn hoàn toàn và bật khóc.

Mất một thoáng tôi không biết phải làm gì. Rồi tôi cố phản ánh cảm xúc của bé: “Thế này thì quá sức!... Thật thất vọng!” vân vân, và vân vân. Cuối cùng bé bình tĩnh lại đủ để xử lý cái sàn xe, nhưng ý nghĩ về phòng ngủ của tôi thì vẫn còn quá sức con bé.

Bé hút bụi sạch cái xe xong rồi gọi tôi ra xem. Thay vì nhận xét bé thì tôi quan sát, “Hồi nãy cốm bắp đổ tùm lum bây giờ mẹ không thấy miếng nào nữa.”

Bé rất vui sướng, nói “Còn bây giờ đến lượt con dọn sạch phòng của mẹ.”

“Ồ, thì ra là vậy,” tôi nói mà như mở cờ trong bụng.

Một số phụ huynh thấy rằng có thể khen ngợi con vào lúc khó có thể khen được nhất – khi trẻ làm gì đó nó không nên làm. Thay vì la mắng trẻ, họ khơi gợi cho trẻ làm tốt hơn bằng cách nhắc lại cho chúng những hành vi tốt trong quá khứ. Sau đây là lời kể của một bà mẹ:

Khi Karen bảo với tôi nó làm mất thẻ xe điện ngầm và nó nghĩ chiếc thẻ bị rớt khỏi túi quần nó, cơn phản xạ đầu tiên của tôi là mắng cho nó một trận vì cái tội vô ý vô tứ. Nhưng nhìn nó đau khổ, thiểu não quá tôi nói, “Nào con hãy nghĩ mà coi, Karen, con đã giữ thẻ xe điện ngầm được hơn 3 học kỳ vừa qua của trường trung học. Đó là rất nhiều ngày có trách nhiệm.”

Karen nói, “Con cũng đoán vậy. Nhưng con chẳng còn cơ hội nào với nó nữa. Lần tới khi mua thẻ mới, con sẽ cất nó trong bóp của con.”

Một phần thưởng thêm của lời khen kiểu mô tả là về mặt nào đó

nó có thể khởi sinh lòng can đảm, tính dũng cảm ở trẻ. Những kinh nghiệm sau đây minh họa cho điều chúng tôi có ý muốn đề cập tới:

Kristin 8 tuổi và theo như tôi nhớ thì bé luôn sợ bóng tối. Sau khi chúng tôi đưa bé vào giường ngủ, bé thường nhảy khỏi giường hàng chục lần hết để đi toilet, rồi lại đi uống nước, hoặc chỉ để bảo đảm chắc chắn chúng tôi vẫn còn ở đó.

Tuần trước, bé mang sổ điểm về nhà. Trong đó toàn những lời khen. Bé dành cả ngày thán phục ngắm nghía sổ điểm và đọc đi đọc lại to lên một mình. Chỉ trước giờ đi ngủ bé nói với tôi, trích dẫn câu trong sổ điểm, "Một cô bé có trách nhiệm, hòa đồng với bạn bè, tuân theo nội quy, tôn trọng người khác, đọc được sách lớp bốn, dù mới chỉ ở lớp ba... *Cô bé đó sẽ không sợ cái thứ không có ở đó nữa* ! Con đi ngủ đây."

Tối hôm đó bé vào giường xong là tôi không thấy bé nhảy tọt ra ngoài cho tới tận sáng hôm sau.

Tôi không thể chờ nổi để kể cho thầy giáo của bé nghe về Trường Học Mở Rộng Buổi Tối để cho thầy biết những lời của thầy có ý nghĩa như thế nào đối với một cô bé.

* * *

Brian 9 tuổi, luôn có tính mắc cỡ và thiếu tự tin. Dạo gần đây tôi luôn lắng nghe cảm xúc của cháu, cố không đưa ra lời khuyên như cái cách tôi hay làm, thay vào đó tôi đưa ra nhiều lời khen với cháu. Cách đây hai ngày chúng tôi đã có một cuộc chuyện trò như thế này:

BRIAN: Mẹ, con gặp rắc rối với cô I. Cô cứ hay la mắng con và nhận xét về con trước cả lớp.

MẸ: Ồ.

BRIAN: Vâng, mẹ biết không, khi con cắt tóc thì cô nói “Nhìn kìa, cả lớp, chúng ta có một cậu bé mới vào trường!”

MẸ: Ừm.

BRIAN: Rồi sau đó, khi con mặc cái quần mới cô bảo “Ố, trông Ngài Quần Mốt kìa.”

MẸ: (*không thể cưỡng lại được*) Con có nghĩ mẹ nên nói chuyện với cô?

BRIAN: Con đã nói chuyện với cô rồi. Con hỏi cô, “Sao cô hay trêu chọc em thế ạ?” Cô bảo “Nếu em mà còn hỗn như thế một lần nữa thì cô sẽ đưa em lên phòng Hiệu trưởng.” Mẹ, con thấy mình kém cỏi sao ấy, con có thể làm gì bây giờ? Nếu con lên phòng thầy Hiệu trưởng và mách thầy thì cô sẽ đì con sau lưng.”

MẸ: Ừm.

BRIAN: Hừ, có lẽ con sẽ đành chịu đựng vậy. Chỉ còn có 30 ngày nữa thôi.

MẸ: Đúng thế.

BRIAN: Không, con không thể chịu đựng nổi. Con nghĩ tốt hơn mẹ đến trường với con.

MẸ: Brian, mẹ nghĩ con đã đủ trưởng thành để xử lý tình huống này. Mẹ rất tự tin vào con. Rất nhiều khả năng con sẽ biết làm điều đúng đắn (*ôm hôn bé*)

Ngày hôm sau:

BRIAN: Mẹ, con cảm thấy mình giỏi quá! Con đã lên phòng thầy Hiệu trưởng và thầy bảo con gặp thầy như vậy là rất can đảm, và thầy rất vui vì con mạnh mẽ, thầy cũng vui vì con nghĩ có thể chia sẻ vấn đề của con với thầy. Mẹ biết đấy, đó là lý do thầy có mặt ở đó mà!

MẸ: Con đã một mình xử lý được tình huống khó khăn!

BRIAN: (*trông như cao tới hơn hai mét*) Dạ!

Ví dụ cuối cùng này cho thấy những tác động đáng khích lệ từ lời khen mô tả của một huấn luyện viên đối với với một đội bóng trẻ. Sau mỗi trận đấu, mỗi thành viên trong đội 9, 10 tuổi sẽ nhận được một lá thư của thầy. Sau đây là trích đoạn từ ba lá thư như thế:

Các em đội Tomahawks thân mến,

Chủ nhật rồi các em đã không thua gì một NHÀ MÁY ĐIỆN. Về tấn công, chúng ta đã bùng nổ được sáu quả, nhiều hơn bất kỳ trận nào trong năm nay. Về phòng thủ, chúng ta đã giữ bóng ở phía bên phần sân đối phương suốt trận đấu, với bàn thắng duy nhất của họ đến khi kết quả trận đấu không còn gì để nghi ngờ nữa.

Giờ tập luyện sẽ vào thứ bảy, sân Willets,

10:00 – 11:15 sáng.

Hẹn gặp lại các em.

Thân ái

Bob Gordon

Huấn luyện viên

Các em đội Tomahawks thân mến,

MỘT TRẬN ĐẤU HUY HOÀNG!

MỘT ĐỘI BÓNG VANG LỪNG!

Dàn hậu vệ "cơn lốc màu da cam" của chúng ta không chỉ khóa chặt một trong những đội ghi bàn nhiều nhất giải vô địch, mà các em còn giữ chân để họ chỉ sút được vài quả về phía gôn của mình. Dàn tiền vệ tấn công của chúng ta thật chắc chắn, với năm cầu thủ ghi bàn. Quan trọng hơn, nhiều bàn trong số đó là kết quả của sự phối hợp chuyền bóng và chọn vị trí rất ăn ý. Chiến thắng này thật sự là chiến thắng đồng đội với tất cả mọi người đều đóng góp phần quan trọng của mình.

Chúng ta vẫn đứng thứ nhì, còn thua đội Poncas một điểm, và chúng ta còn hai trận nữa. Tuy nhiên, dẫu chúng ta kết thúc thế nào chăng nữa, tất cả các em đều có thể tự hào về cách mình chơi bóng trong mùa này.

Chúng ta có buổi tập thường lệ vào thứ bảy tại sân Willets.

10:00 – 11:15 sáng

Hẹn gặp lại các em

Thân ái,

Bob Gordon

Huấn luyện viên

CÁC NHÀ VÔ ĐỊCH thân mến,

Những trận đấu trong tuần này là những trận đấu hấp dẫn nhất thầy từng xem. Suốt cả năm nay, đội Tomahaws đã trình diễn những hậu vệ, những tiền đạo tuyệt vời của mình. Cuối tuần này chúng ta đã thể hiện những trái tim và tinh thần chiến đấu quyết liệt. Mặc dù thời gian sắp hết, các em không bao giờ bỏ cuộc và các em đã rời trận với một chiến thắng ngoạn mục mà các em vô cùng xứng đáng.

Chúc mừng tất cả các em: những nhà vô địch.

Thân ái

Bob Gordon

Huấn luyện viên

---

[1] Minute Rice là nhãn hiệu sản phẩm cơm ăn liền của hãng General Foods từ năm 1949, nay là hãng Kraft Foods, rất phổ biến ở Mỹ và Canada – (ND).

6 – GIẢI PHÓNG TRẺ KHỎI NHỮNG VAI TRÒ

PHẦN I

TÔI NHỚ KHOẢNH KHẮC con trai tôi, David, chào đời. Năm giây đã trôi qua rồi mà thằng bé vẫn không thở. Tôi hoảng loạn. Cô y tá vỗ lưng nó. Không có phản hồi. Nỗi căng thẳng thật khốn khổ. Cô y tá bảo, "Một thằng bé cứng đầu đây!". Vẫn không có phản hồi. Phải đến một lúc sau rốt cuộc nó mới khóc thét lên – đó là thanh âm xuyên chói của một sinh linh mới ra đời. Sự nhẹ nhõm, giải tỏa trong tôi cứ lâng lâng, mơ hồ. Nhưng sau đó tôi bất giác tự hỏi "Có thực nó sẽ là đứa cứng đầu?" Đến khi tôi mang nó từ bệnh viện về nhà thì tôi đã gạt những lời nhận xét của cô y tá đi – những lời vu vơ của một người vu vơ. Hãy tưởng tượng về việc dán nhãn cho đứa trẻ chưa đầy nửa phút tuổi!

Tuy nhiên nhiều lần trong những năm sau đó, mỗi khi nó cứ khóc ngặt ngẹo cho dù tôi có cố ru, bồng, ẵm, vỗ... mỗi khi nó không chịu ăn thức ăn mới, rồi khi nó không chịu mặc tã, khi nó không chịu lên xe buýt đi tới trường mẫu giáo, khi nó không chịu mặc áo lạnh vào mùa đông, ý nghĩ đó lại lởn vởn trong đầu tôi: "Cô y tá nói đúng. Nó là một thằng cứng đầu."

Đáng lẽ ra tôi nên biết rõ hơn. Tất cả những khóa tâm lý học mà tôi đã tham dự đều cảnh báo về mối nguy hiểm của việc tiên đoán thành tựu cá nhân. Nếu bạn dán nhãn cho trẻ là đứa học chậm hiểu, thì nó bắt đầu thấy mình là đứa học hoài không hiểu. Nếu bạn dán

nhãn một đứa trẻ là láu cá ranh ma thì rất có thể nó sẽ như thế. Nên tránh việc dán nhãn một đứa trẻ bằng mọi giá. Tôi hoàn toàn đồng ý với điều đó, tuy nhiên tôi không thôi nghĩ về David là một "đứa cứng đầu".

Điều an ủi duy nhất cho tôi là tôi biết rằng mình không phải là người duy nhất nghĩ như thế. Ít nhất mỗi tuần một lần, tôi đều nghe phụ huynh nào đó, ở đâu đó kêu rêu những điều đại loại như thế này:

"Thằng lớn nhà tôi là một đứa rắc rối. Thằng út là đứa dễ chịu."

"Bobby là kẻ bắt nạt bẩm sinh."

"Billy là đứa cả tin. Bất kỳ ai cũng lợi dụng được nó."

"Michael là luật sư của gia đình. Nó biết tìm câu trả lời cho tất cả mọi thứ."

"Tôi không biết phải cho Julie ăn gì nữa. Nó là đứa kén ăn."

"Mua đồ mới cho Richie chỉ tổ tốn tiền tốn bạc thôi. Nó bẻ gãy mọi thứ rơi vào tay nó. Cái thằng là đồ phá hoại."

Tôi đã từng tự hỏi những đứa trẻ này đón nhận những cái nhãn mà chúng được dán cho ngay từ khi còn bé tí như thế nào. Sau nhiều năm lắng nghe về những sự việc xảy ra trong các gia đình, tôi dần nhận ra rằng việc quẳng một đứa trẻ vào vai trò nào đó có thể bắt đầu xảy ra một cách vô tình. Chẳng hạn, một buổi Mary nói với anh trai "Lấy cho em cái mắt kính."

Anh nó đáp, "Tự đi mà lấy, bỏ cái thói bà chủ đi."

Sau đó bé nói với mẹ "Chải tóc con cho thẳng hết những gút rối

đi.” Mẹ bé nói “Mary, con lại giở thói bà chủ rồi.”

Cho đến sau đó, cô bé bảo ba “Đừng nói nữa. Con đang xem chương trình tivi của con.” Và ông bố mắng lại “Nghe bà chủ lớn kìa!”

Dần dần, từng chút một, Mary sẽ bắt đầu đóng vai trò mà bé được gán cho bấy lâu. Rốt cuộc thì nếu mọi người gọi Mary là bà chủ thì đó phải là điều mà bé sẽ trở thành.

Có thể bạn đang tự hỏi, “Ta nghĩ con mình là bà chủ hay ông chủ thì có sao đâu, miễn là ta không gọi nó bằng cái tên đó?” Đó là một câu hỏi quan trọng. Liệu cách cha mẹ nghĩ về trẻ có ảnh hưởng đến cách trẻ tự nghĩ về bản thân chúng? Để làm sáng tỏ mối quan hệ giữa việc cha mẹ nhìn nhận con cái như thế nào với việc chúng tự nhìn chúng ra sao, chúng ta hãy cùng nhau làm một thí nghiệm này. Khi bạn đọc ba bối cảnh sau đây, hãy tưởng tượng bạn là đứa trẻ trong từng tình huống.

Bối cảnh 1 : Bạn là đứa trẻ 8 tuổi. Một buổi tối bạn bước vào phòng khách nhà bạn và thấy cha mẹ đang chơi trò ghép hình với nhau. Ngay khi vừa thấy vậy bạn liền đòi cha mẹ cho bạn chơi chung với.

Mẹ nói “Con đã làm bài tập về nhà chưa? Con có hiểu bài không?”

Bạn đáp, “Rồi mẹ” và một lần nữa đòi chơi xem bạn có thể ghép hình được không.

Mẹ lại nói “Con có hiểu hết bài tập về nhà không vậy?”

Ba nói “Để chút nữa ba sẽ làm toán chung với con.”

Một lần nữa bạn lại đòi chơi ghép hình.

Ba nói “Coi cho kỹ mẹ và ba chơi ghép hình thế nào đi, sau đó ba mẹ sẽ để cho con tìm xem con có ghép được miếng nào không.”

Khi bạn bắt đầu một miếng ghép ở dưới thấp, mẹ bạn nói “Không phải, cưng. Con không thấy hình đó có cạnh thẳng đứng sao? Sao con lại đặt cạnh vuông vào giữa bức hình ghép!” Mẹ thở dài não nề.

Cha mẹ bạn nhìn nhận về bạn như thế nào?

....

Quan điểm của họ về bạn khiến bạn cảm thấy như thế nào về mình?

....

Bối cảnh II : Tương tự. Một buổi tối bạn bước vào phòng khách nhà bạn và thấy cha mẹ đang chơi trò ghép hình với nhau. Bạn liền đòi chơi chung với cha mẹ bạn.

Mẹ nói “Con không còn gì khác để làm à? Sao con không đi xem tivi đi?”

Mắt bạn chợt phát hiện một mảnh ghép cần ghép vào hình cái lò sưởi trong bức tranh. Bạn liền thò tay với mảnh ghép đó.

Mẹ bạn nói “Coi chừng! Con làm hư hết phần ba mẹ vừa làm xong bây giờ.”

Ba bạn bảo “Ba mẹ không có được một phút yên tĩnh nào sao?”

Bạn nài nỉ, “Đi, cho con ghép một mảnh này thôi!”

Ba quát, “Con không bao giờ chịu bỏ cuộc à?”

Mẹ nói “Này, chỉ một mảnh rồi thôi đó!” Mẹ nhìn ba, lắc đầu, trợn tròn con mắt.

Cha mẹ bạn nhìn nhận về bạn như thế nào?

………………………………………………………………

Quan điểm của họ về bạn khiến bạn cảm thấy như thế nào về mình?

………………………………………………………………

Bối cảnh III : Tương tự. Một buổi tối bạn bước vào phòng khách nhà bạn và thấy cha mẹ đang chơi trò ghép hình với nhau. Bạn sán lại gần và nhìn vào bức tranh ghép.

Bạn nói, “Để con giúp nha?”

Mẹ gật đầu. “Ừ, nếu con thích.”

Ba nói “Lấy ghế ngồi đi.”

Bạn tìm thấy một mảnh ghép là một phần của đám mây và đặt nó vào chỗ nhưng nó không khớp.

Mẹ nói “Gần được rồi.”

Bà nói “Những mảnh có cạnh thẳng đứng thường ở cạnh của bức tranh.”

Cha mẹ tiếp tục chơi trò ghép hình. Bạn nghiên cứu bức tranh một hồi. Cuối cùng bạn tìm được một mảnh ghép đúng chỗ.

Bạn nói "Được rồi!"

Mẹ mỉm cười.

Ba nói "Con đã kiên trì với nó đến cùng."

Cha mẹ bạn nhìn nhận về bạn như thế nào?

....

Quan điểm của họ về bạn khiến bạn cảm thấy như thế nào về mình?

....

Bạn có ngạc nhiên là thật dễ cho bạn nắm bắt thông điệp cha mẹ nhìn nhận về mình như thế nào không? Đôi khi chẳng cần đến nhiều lời, mà chỉ một ánh nhìn hay giọng nói cũng có thể nói cho bạn biết bạn là "đồ ngu đần và ngốc nghếch" hay "một con sâu" hay một "đứa trẻ đáng yêu và có khả năng". Cha mẹ nghĩ về bạn như thế nào thường có thể được chuyển tải trong vòng vài giây. Khi bạn nhân những giây đó lên thành những giờ tiếp xúc hàng ngày giữa cha mẹ với con cái thì bạn bắt đầu nhận ra trẻ em có thể bị ảnh hưởng bởi cách cha mẹ nhìn nhận chúng sâu sắc đến thế nào. Không chỉ cảm xúc của chúng về chúng mà còn hành vi của chúng đều bị ảnh hưởng.

Khi bạn làm bài tập này và cha mẹ bạn thấy bạn là "chậm hiểu", thì bạn có còn cảm thấy tự tin để bắt đầu đòi chơi tiếp? Thậm chí bạn có cố tìm thêm mảnh hình để ghép nữa? Bạn có cảm thấy cụt hứng bởi vì bạn không nhanh bằng những người quanh bạn? Bạn có thầm nói "Việc gì phải cố?"

Khi bạn bị nhìn nhận như một "đứa phá quấy", bạn có cảm thấy

cố hết sức để bảo đảm không bị đuổi bứng đi? Bạn có cảm thấy mình bị từ chối, bị tẩy chay và thất bại? Hay bạn thấy giận dữ – như thể bạn muốn xới tung cả bức tranh ghép hình lên và quay lưng bỏ đi?

Khi bạn được nhìn nhận là đáng yêu và có khả năng, bạn có cảm thấy như mình cư xử theo cách đáng yêu và giỏi giang? Nếu bạn ghép sai vài mảnh, bạn sẽ bỏ cuộc luôn hay bạn sẽ tự nhắc mình cố làm lại?

Bất luận phản ứng của bạn là gì, có thể kết luận chắc chắn rằng cách cha mẹ nhìn nhận con cái có thể tác động đến không chỉ cách chúng nghĩ về bản thân chúng mà có cả cách chúng cư xử.

Nhưng ngộ nhỡ một đứa trẻ đã bị quẳng vào một vai trò rồi – dù là vai trò gì chăng nữa – điều đó có nghĩa là nó sẽ đóng vai trò đó suốt cuộc đời nó? Nó có bị kẹt cứng với vai trò đó hay nó được tự do trở thành những gì nó có khả năng trở thành?

Trong những trang tiếp theo bạn sẽ thấy sáu kỹ năng cho phụ huynh có thể sử dụng nhằm giải phóng con cái họ khỏi phải đóng một vai trò.

Để giải phóng trẻ khỏi một vai trò.

1. Tìm cơ hội chỉ cho trẻ một bức tranh mới về bản thân chúng.

2. Đặt trẻ vào những tình huống mà chúng có thể nhìn thấy mình khác đi.

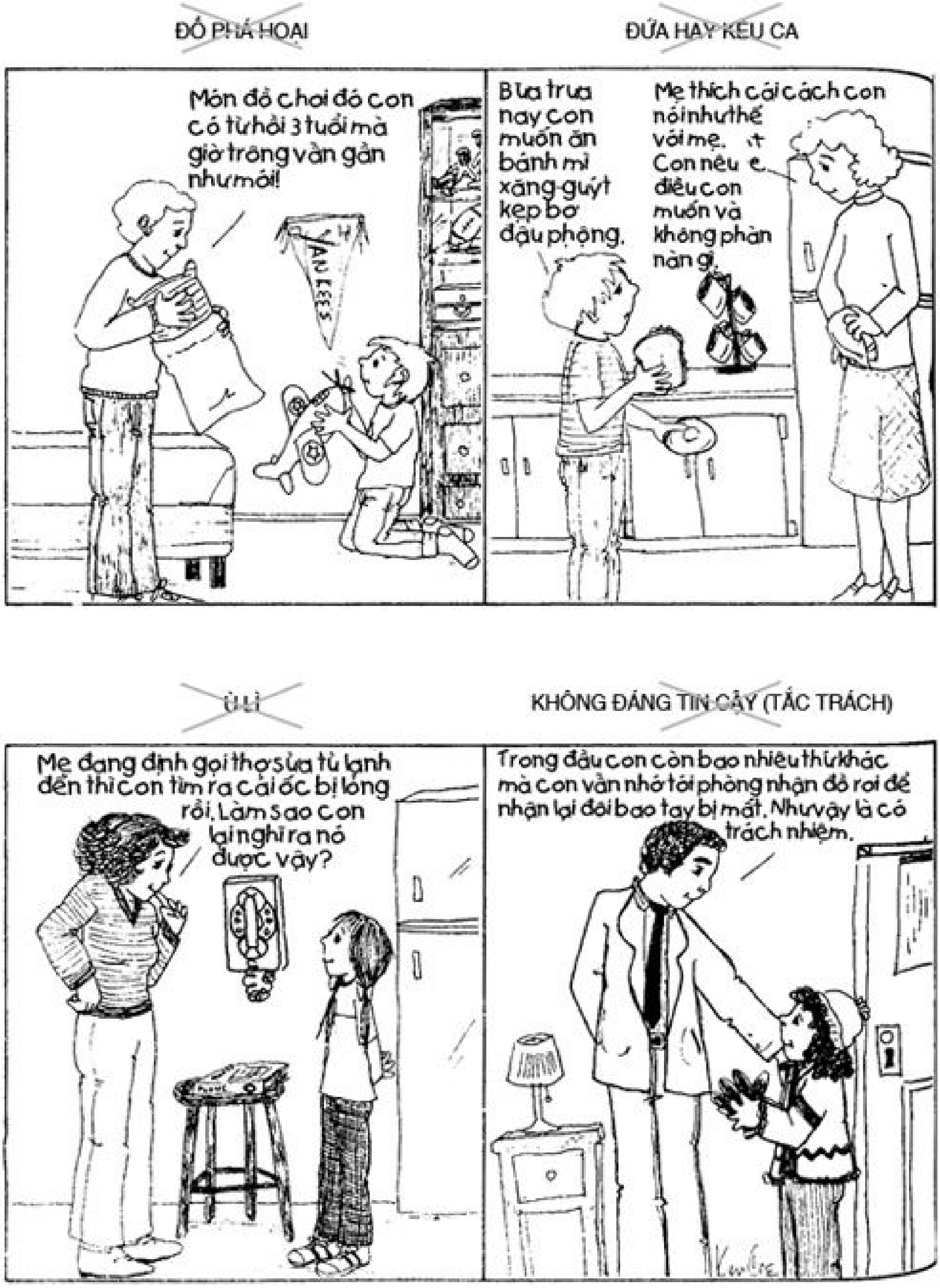
3. Cố ý cho trẻ vô tình nghe thấy bạn nói gì đó tích cực về chúng.

4. Lập khuôn mẫu những hành vi mà bạn muốn thấy ở chúng.

5. Là kho chứa những khoảnh khắc đặc biệt của con bạn.

6. Khi con bạn hành xử theo nhãn mác cũ, bày tỏ cho con biết những cảm xúc và/hoặc niềm mong mỏi của bạn.

TÌM CƠ HỘI CHỈ CHO TRẺ MỘT BỨC TRANH MỚI VỀ BẢN THÂN CHÚNG

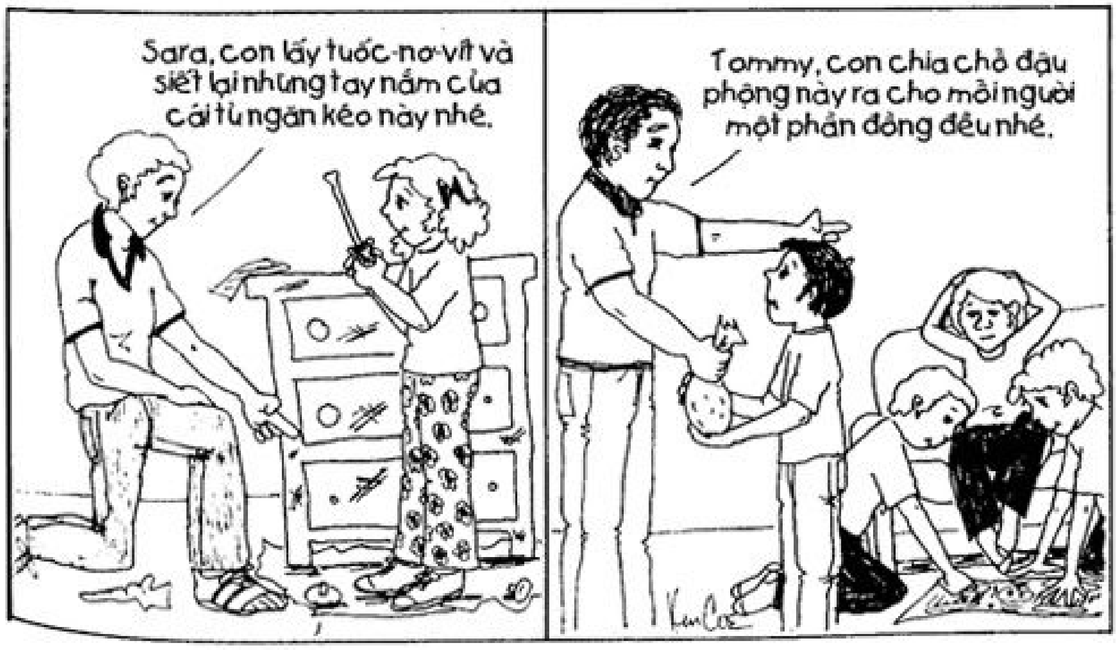


ĐẶT TRẺ VÀO TÌNH HUỐNG MÀ CHÚNG CÓ THỂ NHÌN THẤY MÌNH KHÁC ĐI

~~LÁU CÁ~~ ~~LƠ ĐỄNH~~



~~VỤNG VỀ~~ ~~THAM LAM~~

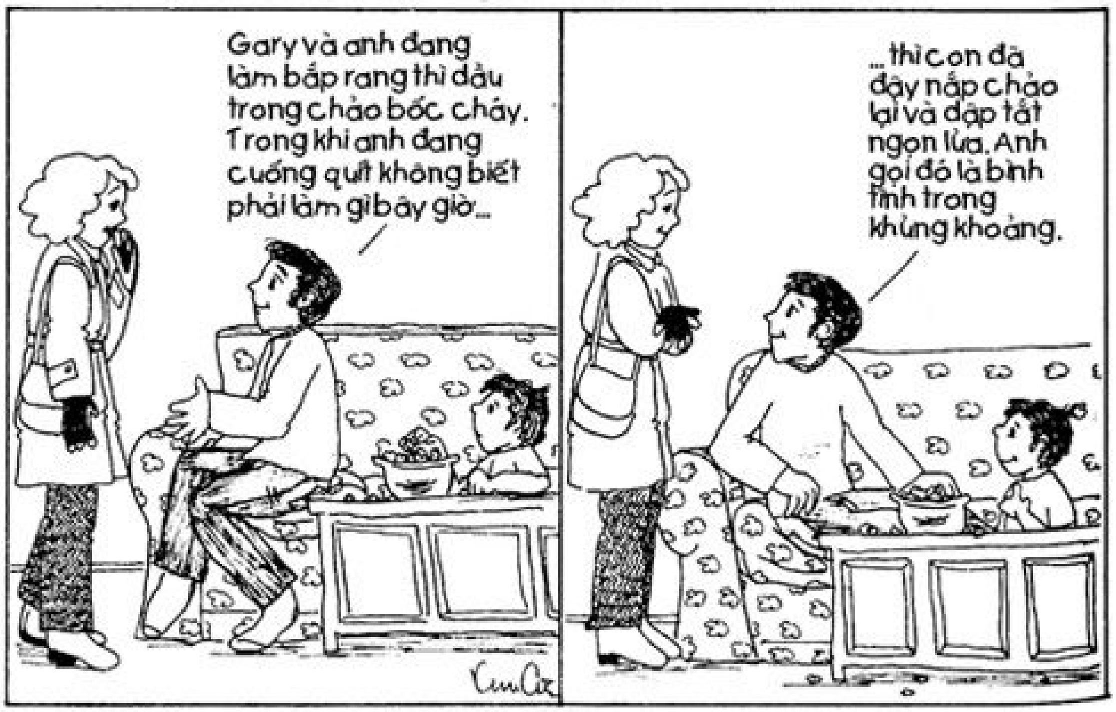


CỐ Ý CHO TRẺ VÔ TÌNH NGHE THẤY BẠN NÓI TÍCH CỰC VỀ CHÚNG

~~HAY KHÓC NHÈ~~



~~DỄ BỊ KÍCH ĐỘNG~~

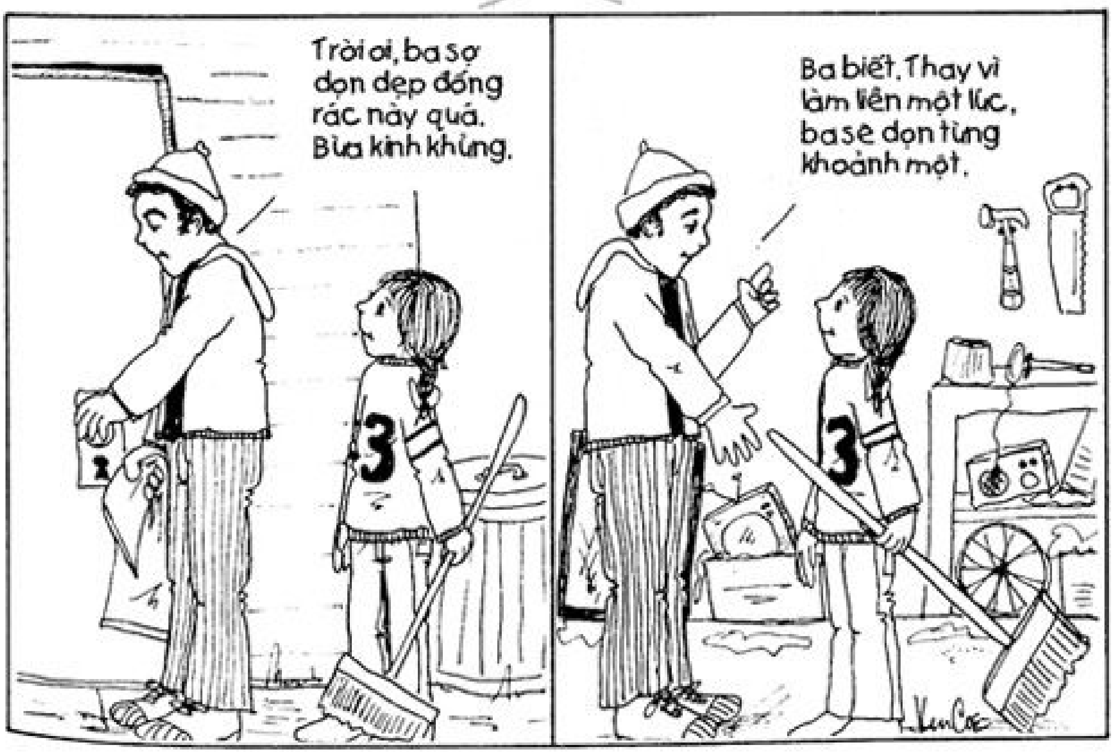


LẬP KHUÔN MẪU HÀNH VI
MÀ BẠN MUỐN THẤY Ở TRẺ

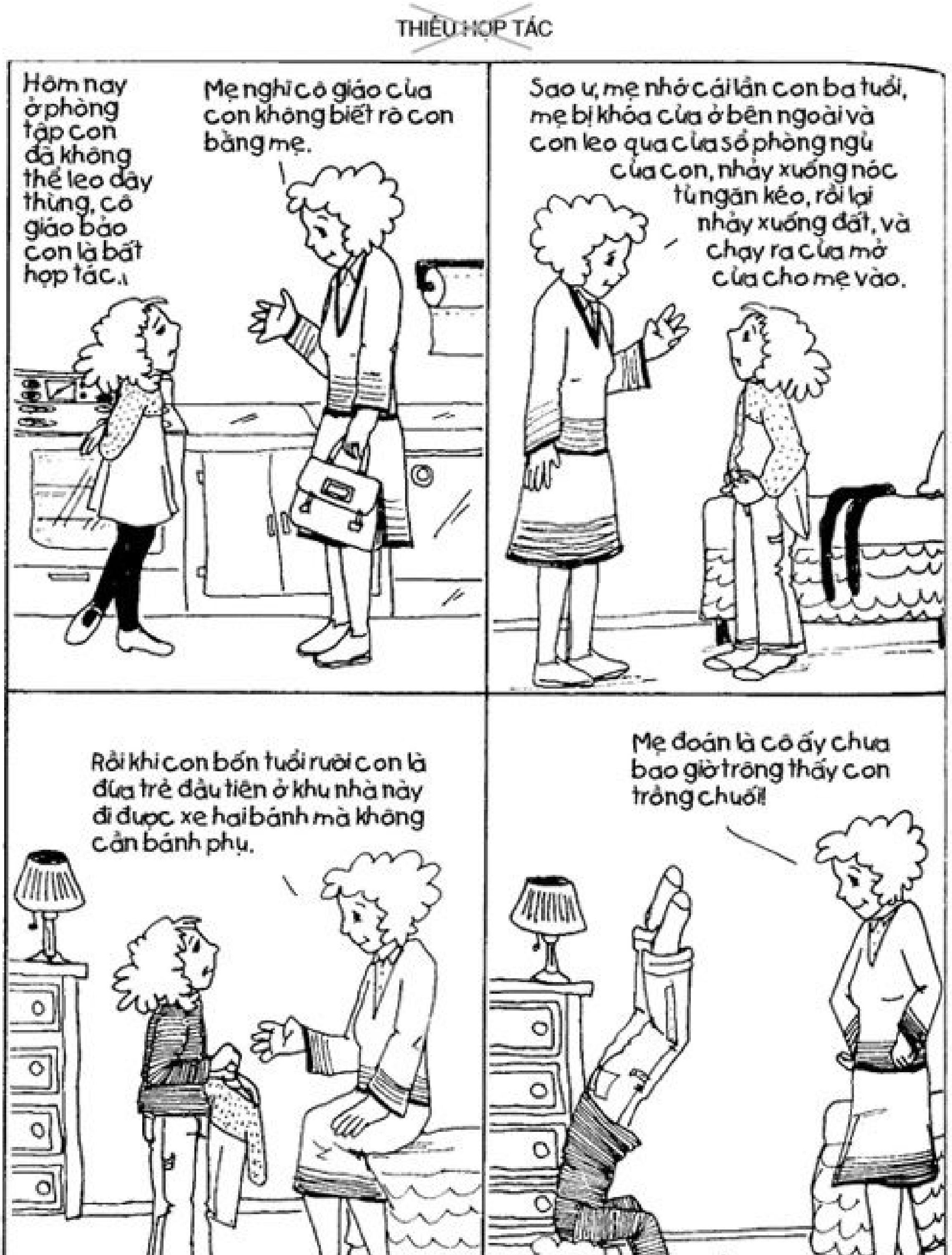
~~CAY CÚ~~



~~BỪA BÃI~~



LÀ KHO CHỨA NHỮNG KHOẢNH KHẮC ĐẶC BIỆT CỦA CON BẠN.





Những kỹ năng nhằm giúp trẻ nhìn nhận về bản thân chúng khác

đi không giới hạn ở những kỹ năng được nêu ra trong chương này. Tất cả những kỹ năng bạn thực hiện trong quyển sách này đều có thể hữu ích để mở cánh cửa thay đổi cho trẻ. Ví dụ, một bà mẹ đã từng gọi con trai là "thằng hay quên" viết một mẩu thư nhắn sau đây để giúp cậu bé hãy nghĩ về mình như một người có thể nhớ những gì mình muốn:

George yêu thương,

Hôm nay thầy giáo dạy nhạc của con gọi điện báo cho mẹ rằng con không mang theo kèn trumpet để tập hai buổi tổng duyệt với dàn nhạc.

Mẹ tin tưởng con sẽ tìm ra cách tự nhắc nhở mình từ nay trở đi nhớ mang theo kèn.

Mẹ

Một người cha quyết định dùng phương pháp giải quyết vấn đề thay vì gọi con là đồ lưu manh. Ông bảo, "Jason, ba biết con tức giận khi con đang cố tập trung vào bài tập về nhà mà em cứ huýt sáo hoài; nhưng đánh em là *không được* . Con còn cách nào khác để có được sự yên lặng mà con cần không ?"

Dường như bạn thấy toàn bộ ý tưởng giúp trẻ nhìn nhận về bản thân chúng khác đi là khó khăn? Tôi không biết có đòi hỏi nào khác lại khó hơn đòi hỏi này ở cha mẹ. Khi một đứa trẻ đã có khuôn nếp hành xử theo kiểu nào đó trong một thời gian, thì đòi hỏi về phần cha mẹ phải có một sự kiềm chế cực lớn để không la mắng "Đó, lại tái diễn nữa rồi!" – như thế chỉ củng cố thêm những hành vi tiêu cực của trẻ. Cần phải viện đến ý chí, dành hẳn thời gian ra để lập kế hoạch tỉ mỉ cho một chiến dịch giải phóng trẻ khỏi một vai trò mà nó đang

đóng bấy lâu.

Nếu lúc này bạn dành được chút thời gian thì hãy tự hỏi:

1. Bấy lâu nay con bạn có bị quàng vào bất cứ vai trò nào – ở nhà, ở trường – bởi bạn bè nó hoặc bởi họ hàng hay không? Vai trò đó là gì?

....

2. Có gì tích cực về vai trò đó? (Chẳng hạn, tinh thần vui vẻ trong vai trò "Kẻ hay chọc phá"; trí tưởng tượng trong vai trò "Kẻ mộng mơ")

....

3. Bạn thích con bạn tự nghĩ về bản thân nó như thế nào? (Có khả năng nhận lĩnh trách nhiệm, có khả năng nhìn thấu đáo công việc, v.v...)

....

Bằng cách trả lời những câu hỏi khó như trên, bạn đã làm được công việc khởi đầu. Chiến dịch thật sự đang nằm phía trước. Bây giờ bạn hãy nghiên cứu những kỹ năng liệt kê dưới đây. Sau đó viết ra những lời thật sự bạn có thể dùng cho mỗi kỹ năng để đưa vào hành động thực tế.

A. Tìm kiếm cơ hội chỉ cho con bạn thấy một bức tranh mới về bản thân nó.

....

B. Đặt con bạn vào một tình huống mà nó có thể nhìn thấy mình khác đi.

....

C. Cố ý để cho con bạn vô tình nghe thấy bạn nói gì đó tích cực về nó.

....

D. Lập khuôn mẫu những hành vi mà bạn muốn thấy ở con bạn.

....

E. Là kho chứa những khoảnh khắc đặc biệt của con bạn.

....

F. Khi con bạn hành xử theo nhãn mác cũ, bày tỏ những cảm xúc và/hoặc niềm mong mỏi của bạn.

....

G. Ngoài những kỹ năng trên, bạn còn có kỹ năng nào khác mà bạn nghĩ là có thể hữu hiệu?

....

Bài tập bạn vừa mới hoàn tất chính là bài tập mà tôi đã tự làm cách đây nhiều năm. Điều gì khiến tôi làm bài tập này? Một buổi tối khi tôi đón David từ buổi sinh hoạt hướng đạo sinh về, thầy quản nhiệm mời tôi sang phòng kế bên gặp thầy. Vẻ mặt thầy nghiêm nghị.

"Có gì vậy?" tôi thắc thỏm hỏi.

"Tôi muốn trao đổi với chị về David. Lâu nay giữa chúng tôi gặp

nhiều vấn đề nhỏ.”

“Nhiều vấn đề?”

“David từ chối tuân theo hiệu lệnh.”

“Tôi không hiểu. Hiệu lệnh gì? Ý thầy là những chương trình cháu hiện đang tham gia?”

Thầy cố mỉm cười một cách kiên nhẫn. “Ý tôi là *tất cả* những chương trình chúng tôi triển khai kể từ đầu năm nay. Một khi trong đầu con trai chị có ý gì là nhất quyết không ai tác động được vào nó. Nó cứ theo ý nó mà làm và không thèm lắng nghe lời phải trái. Nói thật, những cậu bé khác đang dần chán ngấy nó rồi. Nó làm mất rất nhiều thời gian của nhóm... Nó có là đứa cứng đầu ở nhà không?”

Tôi không nhớ mình đã trả lời như thế nào. Tôi lắp bắp gì đó rồi lùa David vào xe và vội vã rời khỏi đó. David im lặng suốt dọc đường về nhà. Tôi bật radio – biết ơn là không phải nói. Bụng tôi cứ sôi thốn lên và co thắt từng cơn.

Tôi cảm thấy như thể David cuối cùng đã bị “phát giác”. Nhiều năm trời tôi cứ giả vờ với chính mình rằng nó hơi hơi cứng đầu ở nhà – với tôi, với ba nó, với em gái và anh nó. Nhưng giờ thì không gì có thể chạy trốn sự thật được nữa. Thế giới bên ngoài đã xác nhận, những gì bấy lâu nay tôi đã không bao giờ sẵn sàng đối mặt. David là một thằng ương bướng, ngoan cố, ngang ngạnh.

Đêm đó tôi trằn trọc mấy tiếng đồng hồ trước khi ngủ thiếp đi được. Tôi cứ nằm đó, đổ tội David không giống như những đứa trẻ khác, và đổ tội mình bấy lâu nay cứ luôn gọi nó là “con lừa” hoặc “đầu bò”. Không cần đến sáng hôm sau tôi mới hình dung ra quan điểm

của thầy quản nhiệm về con trai tôi và bắt đầu nghĩ cách làm thế nào để giúp David.

Có một điều tôi chắc chắn. Quan trọng là tôi *không được* chạy theo đà mà đẩy David sâu hơn vào vai trò của nó. Công việc của tôi là tìm kiếm và khẳng định những ưu điểm của nó. (Nếu tôi không làm điều đó, thì ai làm?) Thế này nhé, vậy là nó "có ý chí mạnh mẽ" và "quyết đoán". Ngoài ra nó còn có khả năng tháo vát và linh hoạt, sẵn sàng tiếp thu cái mới. Và đó là những tiểu tiết cần phải được đề cao.

Tôi lập ra một danh sách tất cả những kỹ năng mà tôi biết nhằm giúp một đứa trẻ nhìn nhận về bản thân nó khác đi. Sau đó tôi cố nghĩ về những tình huống mà đã khiến cho David ngang ngạnh trong quá khứ. Tôi có thể nói gì với nó nếu có sự việc như thế xảy ra lần nữa? Sau đây là những gì tôi mường tượng ra:

A. Tìm cơ hội chỉ cho trẻ một bức tranh mới về bản thân nó. "David, con đã đồng ý đi với ba mẹ tới nhà bà ngoại mặc dù con thật sự muốn ở nhà chơi với bạn. Đó là đức tính "cho đi" của con.

B. Đặt trẻ vào những tình huống mà nó có thể nhìn thấy mình khác đi. "Mỗi người đều muốn đi một nhà hàng khác nhau. David, có thể con sẽ nghĩ ra cách phá vỡ sự bế tắc này."

C. Cố ý cho trẻ vô tình nghe thấy bạn nói gì đó tích cực về nó. "Ba nó à, sáng nay David với em đã có một thỏa thuận. Nó không muốn đi ủng còn em không muốn nó ngồi trong lớp với đôi bàn chân ướt. Cuối cùng, nó nghĩ ra một ý là đi đôi giày thể thao cũ tới trường và mang theo một đôi vớ và giày mới để thay."

D. Lập khuôn mẫu những hành vi mà bạn muốn thấy ở trẻ. "Mẹ thất vọng quá! Mẹ đã chuẩn bị tinh thần để đi xem phim tối nay, nhưng ba

lại nhắc mẹ về kế hoạch đi xem bóng rổ... Ồ, mẹ nghĩ mẹ sẽ hoãn bộ phim lại thêm một tuần nữa."

E. Hãy là kho chứa những khoảnh khắc đặc biệt của con bạn. "Mẹ nhớ hồi mới đầu con đã kịch liệt phản đối việc tới trại hướng đạo sinh như thế nào. Nhưng sau đó con bắt đầu suy nghĩ về nó và đọc sách tìm hiểu về nó, và nói chuyện với những bạn đã đi tới đó rồi. Và cuối cùng con quyết định tự mình thử xem sao.

F. Khi con bạn hành xử theo nhãn mác cũ, bày tỏ những cảm xúc và/hoặc niềm mong mỏi của bạn. "David, với mọi người ở đám cưới, mặc quần jeans cũ là dấu hiệu của sự thiếu tôn trọng mọi người. Họ sẽ hiểu ý con muốn nói rằng "Đám cưới là không quan trọng!" Cho nên, mặc dù con rất ghét mặc com-le thắt cà vạt, mẹ mong chờ con ăn mặc thích hợp."

G. Có những kỹ năng khác hữu ích không? Nên công nhận, chấp nhận hơn nữa những cảm xúc tiêu cực của David. Thêm nhiều sự lựa chọn hơn. Thêm nhiều lần áp dụng phương pháp giải quyết vấn đề.

Đây là bài tập đã làm thay đổi chiều hướng của tôi đối với David. Nó giúp tôi nhìn cháu trong một ánh sáng mới và rồi đối xử với cháu theo kiểu tôi đã bắt đầu nhìn cháu khác đi. Không hề có kết quả thần kỳ, chóng vánh. Có những ngày sự việc sẽ được cải thiện lên. Dường như tôi càng đánh giá cao khả năng linh hoạt của David là thì cháu càng linh hoạt. Nhưng cũng có những ngày sự việc vẫn tệ hại y như cũ. Cơn tức giận và thất vọng đẩy tôi trở về lại con số 0, và tôi thấy mình lại một lần nữa thi đua quát tháo với nó.

Nhưng đối với cái việc khó khăn dai dẳng đó, tôi nhất định không chịu bỏ cuộc. Tôi cố bám vào thái độ mới của mình. Con trai "quyết đoán" của tôi cũng có một bà mẹ "quyết đoán" tương xứng.

* * *

David bé bỏng ngày nào bây giờ đã lớn. Chỉ mới đây thôi khi cháu không lắng nghe lý lẽ (đó là quan điểm của tôi), tôi trở nên bực mình và quên mất và chửi nó là "Đầu heo".

Hình như nó sững sờ và im lặng một hồi.

"Mẹ nhìn nhận con như thế đó phải không?" nó hỏi.

"Ờ... mẹ... mẹ..." tôi lắp bắp bối rối.

"Được rồi, mẹ," nó nói tỉnh rụi. "Cảm ơn mẹ. Con có quan điểm khác về bản thân con."

Ghi nhớ

GIẢI PHÓNG TRẺ KHỎI MỘT VAI TRÒ

1. TÌM CƠ HỘI CHỈ CHO TRẺ MỘT BỨC TRANH MỚI VỀ BẢN THÂN CHÚNG

"Món đồ chơi đó con có từ hồi 3 tuổi mà giờ trông vẫn gần như mới!"

2. ĐẶT TRẺ VÀO TÌNH HUỐNG MÀ CHÚNG CÓ THỂ NHÌN THẤY MÌNH KHÁC ĐI

"Sara, con lấy tuốc-nơ-vít và siết lại những tay nắm của cái tủ ngăn kéo này nhé."

3. CỐ Ý CHO TRẺ VÔ TÌNH NGHE THẤY BẠN NÓI TÍCH CỰC

VỀ CHÚNG

"Nó đã giơ cánh tay ra thật chắc mặc dù mũi tiêm đó rất đau."

4. LẬP KHUÔN MẪU HÀNH VI MÀ BẠN MUỐN THẤY Ở TRẺ

"Chả vui gì khi bị thua, nhưng mẹ sẽ tỏ rõ tinh thần thượng võ. Chúc mừng con!"

5. LÀ KHO LƯU TRỮ NHỮNG KHOẢNH KHẮC ĐẶC BIỆT CỦA TRẺ.

"Mẹ nhớ cái lần con..."

6. KHI TRẺ VẪN HÀNH XỬ THEO NHÃN MÁC CŨ CỦA CHÚNG, HÃY BÀY TỎ NHỮNG CẢM XÚC VÀ/ HOẶC NIỀM MONG MỎI CỦA BẠN.

"Mẹ không thích thế! Dù con có cảm xúc mạnh đến thế nào mẹ vẫn muốn con phải có tinh thần thượng võ khi thua."

PHẦN II:

NHỮNG CÂU CHUYỆN CỦA PHỤ HUYNH - HIỆN TẠI VÀ QUÁ KHỨ

Sau đây là những kinh nghiệm của một số phụ huynh đã quyết định giải phóng con mình khỏi những vai trò mà chúng bị quăng vào:

Trong suốt kỳ hội thảo chuyên đề áp đặt vai trò cho trẻ, tôi bắt đầu cảm thấy chộn chạo trong bụng. Tôi nghĩ đến việc dạo gần đây mình đã đối xử ghê tởm với Greg như thế nào, rồi nghĩ đến những lời lẽ khủng khiếp tôi đã nói với nó:

“Tao ước gì mày tự thấy bản thân mày. Mày hành xử như một thằng ngu vậy.”

“Tại sao mày luôn làm tốn thời gian của mọi người?”

“Tao nghĩ tao không nên trông mong gì ở mày. Giờ thì tao biết mày mất dạy thế nào rồi.”

“Mày đừng hòng bao giờ có bạn bè.”

“Cư xử cho đúng tuổi của mày coi. Mày cứ làm như mày là đứa nhóc 2 tuổi không bằng.”

“Ăn uống gì mà nhơ nhớp quá. Mày sẽ không bao giờ học được cách ăn uống đúng mực.”

Tôi nghĩ thằng con tôi là một “đối thủ lì lợm” mà tôi không tài nào trấn áp được. Để cho đủ lệ bộ, trong cuộc họp phụ huynh tuần này tôi phải nghe cô giáo nó phàn nàn rằng nó là đồ con nít. Cách đó không lâu chắc chắn tôi đã đồng ý với lời nhận xét của cô rồi, nhưng hôm đó lời cô cứ như cả tấn gạch đè lên người tôi. Tôi nhận định tình hình không thể nào xấu hơn được nữa, vì vậy tôi quyết định thử những phương pháp mà tôi học được từ những buổi hội thảo.

Mới đầu tôi bực mình đến nỗi không thể cư xử tử tế được. Tôi biết Greg cần nhận được vài dấu hiệu phản hồi tích cực, nhưng tôi đang giận quá, khó lòng nói chuyện với nó. Vì vậy tôi viết cho nó một mẩu thư ngắn ngay vào lần đầu tiên nó làm được việc tốt. Tôi viết thế này:

Greg thương,

Hôm qua mẹ có một ngày thật vui. Con đã tạo điều kiện dễ dàng

cho mẹ ra ngoài kịp giờ đón xe trường chủ nhật tới rước. Con đã dậy đúng giờ, mặc đồ chỉnh tề và đợi mẹ.

Cảm ơn con,

Mẹ

Một vài ngày sau tôi phải đưa nó đi nha sĩ. Như thường lệ nó bắt đầu chạy lung tung quanh phòng khám. Tôi tháo đồng hồ ra đưa cho nó và bảo "Mẹ biết con có thể ngồi im trong 5 phút". Nó ngạc nhiên, nhưng cũng ngồi xuống và im lặng cho tới khi nha sĩ gọi nó vào.

Sau khi nha sĩ khám xong, tôi làm điều mà chưa bao giờ tôi làm. Tôi để nó tự ra ngoài một mình lấy sô-cô-la nóng. Chúng tôi đã chuyện trò rôm rả với nhau. Tối hôm đó khi tôi đưa nó vào giường ngủ thì nó bảo với tôi là nó thích thời gian hai mẹ con ở bên nhau.

Tôi thấy thật khó mà tin rằng những điều nho nhỏ ấy lại có thể làm nên sự biến chuyển ở Greg, nhưng dường như nó muốn làm tôi vui lòng hơn nữa, một điều khích lệ tôi vô cùng. Chẳng hạn, nó bày sách vở và áo khoác dưới sàn nhà bếp. Thường thì tôi sẽ la ầm la toáng lên rồi. Thay vì bảo nó rằng tôi phát điên khi cứ phải chạy theo sau nó mà nhặt đồ, thì tôi bảo tôi tự tin là từ nay trở đi nó sẽ nhớ để đồ đạc đúng nơi đúng chỗ.

Vào bữa tối, tôi thôi không từng giây chỉ trích những thói ăn uống của nó nữa. Lần duy nhất tôi nhắc nhở là khi nó làm gì đó khó coi khủng khiếp, và tôi cố chỉ nói đúng một lần thôi.

Tôi cũng đang cố gắng để nó có trách nhiệm hơn nữa với những việc vặt quanh nhà, với hy vọng nó bắt đầu cư xử trưởng thành hơn một chút. Tôi bảo nó lấy quần áo sạch ra khỏi máy giặt, dỡ giỏ đồ ăn

cất đi, và những việc đại loại như vậy. Tôi thậm chí để nó tự chiên trứng vào buổi sáng. (tôi ráng giữ cho miệng mình ngậm lại khi có trứng rơi xuống sàn.)

Tôi không dám nói mạnh miệng, nhưng giờ hành vi cư xử của nó rõ ràng đã tốt hơn. Có lẽ đó là vì tôi đã tốt hơn với nó.

* * *

Heather là con nuôi của chúng tôi. Ngay từ ngày đầu tiên mới đến bé đã là niềm vui của vợ chồng tôi. Lớn lên bé vẫn luôn là một cô bé dễ thương, đáng yêu. Tôi không chỉ nghĩ về bé là niềm tự hào và niềm vui sướng của mình mà tôi còn bảo với bé hàng chục lần một ngày rằng bé mang niềm hạnh phúc đến cho tôi nhường bao. Cho tới khi tôi đọc đến chương về vai trò trong quyển sách này, tôi mới tự hỏi phải chăng mình đã luôn đặt một gánh nặng quá lớn lên cô bé, bắt bé luôn phải "ngoan", phải là "niềm hạnh phúc của mẹ". Tôi cũng tự hỏi liệu có những cảm xúc khác trong lòng cô bé mà bé không dám để lộ ra hay không.

Mối lo lắng đó thôi thúc tôi phải cố thực hiện một số những điều mới. Tôi nghĩ điều quan trọng nhất tôi làm là nghĩ ra những cách để cho Heather biết rằng tất cả những cảm xúc của bé bộc lộ ra đều được chấp nhận – dù cho đó là giận dữ, dỗi hờn, hay thất vọng. Một ngày nọ tôi muộn giờ đến trường đón bé nửa tiếng, và tôi bảo, "Con phải chờ mẹ lâu quá chắc là bực lắm nhỉ" (thay vì thường ngày tôi sẽ nói "Cảm ơn con đã kiên nhẫn chờ mẹ, cưng") Lần khác tôi bảo bé "Mẹ cá là con muốn bày tỏ cho bạn con biết cảm xúc của con về việc bạn ấy trễ hẹn với con!" (thay vì lệ thường tôi sẽ nói "Cưng à, người khác không ý tứ chu đáo bằng con.")

Tôi cũng cố rập khuôn những gì tôi muốn cho bé. Tôi bắt đầu cho

phép mình nói về những cảm xúc tiêu cực của mình thường xuyên hơn. Một bữa tôi bảo với bé, "Lúc này mẹ đang thấy bứt rút và muốn ở một mình". Và khi bé hỏi mượn tôi chiếc khăn quàng mới, tôi bảo với bé là tôi không muốn cho mượn.

Tôi cố khen ngợi bé một cách khác đi. Thay vì liên tục suýt xoa việc học ở trường của bé khiến tôi sung sướng như thế nào, tôi mô tả những gì bé đạt được ("Bản thu hoạch này được trình bày rõ ràng và hợp lý") và chỉ nói tới đó thôi.

Một buổi sáng nọ, vào "lần đầu tiên" Heather thành thiếu nữ. Heather đang tắm dưới vòi sen còn tôi thì đang rửa bát đĩa. Cô bé đấm vào tường và tôi tự động tắt vòi nước nóng mình đang dùng đi. Nhưng rồi bé hậm hực đi vào nhà bếp và thét lên hết cỡ. "Con đã bảo mẹ đừng vặn vòi nước nóng mà. Con đã phải tắm nước lạnh ngắt!!"

Nếu bé cư xử làm thế cách đây một tháng, chắc tôi sốc vô cùng. Chắc hẳn tôi đã quát bé, "Heather, con đâu có hay cư xử theo cách đó!"

Nhưng lần này tôi chỉ nói, "Mẹ nghe thấy coi bộ con đang tức giận! Để mẹ sẽ ghi chú trong bộ não của mẹ thật rõ là lần sau trở đi sẽ không mở vòi nước nóng *gì hết* trong khi con đang tắm!"

Tôi dần có cảm giác rằng Heather sẽ còn "bộc lộ mình" nhiều hơn nữa trong tương lai, và tôi chắc chắn mình sẽ không thích tất cả mọi thứ mình nghe thấy; nhưng về lâu về dài, tôi vẫn nghĩ điều quan trọng hơn đối với bé là bé vẫn luôn là "niềm vui của mẹ".

Tái bút: Bây giờ bất cứ khi nào tôi nghe ai đó khoe với tôi con cái họ "tốt" như thế nào là tôi có chút nghi ngờ.

* * *

Hôm qua tôi ở sân chơi với hai cô con gái của mình. Phải đến bốn lần tôi nghe mình gọi Kate, (đứa lớn, 8 tuổi): “Coi chừng Wendy đó”... “Dắt em khi em đi trên vỉa hè”... “Phải ở sát bên em nghe chưa.”

Tôi bắt đầu tự hỏi phải chăng mình đang quẳng Kate vào vai trò Cô Chị Cả Trách Nhiệm. Đúng vậy, tôi luôn đặt quá nhiều lòng tin vào cháu, và có thể tôi cũng đang đặt quá nhiều áp lực cho cháu. Tuy nhiên, xét về thực tế thì tôi rất cần sự trợ giúp của cháu.

Tôi cũng bắt đầu tự hỏi phải chăng mình đối xử với Wendy (5 tuổi) như con nít quá đáng. Tôi đã kế hoạch là sẽ không sinh thêm con nữa, cho nên tôi nghĩ mình hạnh phúc khi đối xử với Wendy theo cách đó. Dù gì nó cũng còn nhỏ xíu mà.

Càng nghĩ về điều đó tôi càng nhận ra rằng chắc hẳn Kate giận dữ lắm. Bấy nay cháu đã từ chối đi bộ cùng với Wendy từ trường mẫu giáo mùa hè về nhà, và dạo này cháu cũng không chịu đọc truyện cho em nghe nữa. Tôi cũng nhận ra, vào tuổi Wendy, Kate đã biết tự làm mọi thứ cho mình, chẳng hạn như tự rót sữa, trong khi Wendy thì không.

Tuy nhiên tôi chưa làm gì để điều chỉnh việc này cả, nhưng tôi đang từ từ bị thuyết phục về những gì hai cô con gái của mình cần. Wendy cần được giúp đỡ để trở lên tự lập hơn – cái chính là vì lợi ích của bé, nhưng cũng làm để giảm bớt áp lực cho Kate. Và Kate cần được lựa chọn xem cháu có muốn chăm sóc em hay không – trừ khi tôi hoàn toàn cần cháu giúp. Và có lẽ thỉnh thoảng đôi khi tôi cũng cần xem Kate là đứa con nít bé bỏng nữa. Đã từ lâu lắm rồi tôi không làm điều đó.

* * *

Thật may mắn cho Neil là tuần trước tôi đã cố gắng tham dự nhóm hội thảo. Ngay sáng hôm đó khi vừa về tới nhà thì tôi nhận được một cú điện thoại từ hàng xóm sát bên. Giọng bà run run báo rằng bà đã thấy Neil ngắt ba bông tulip được giải của bà trên đường đi học.

Tôi cố dằn nén, trong bụng nghĩ "Lại nữa rồi!". Thể nào nó cũng chối đây đẩy là nó chẳng ngắt hoa ngắt hiếc gì cả, hệt như cái kiểu hành xử lúc nó tháo tung cái đồng hồ treo tường ra (sau đó tôi tìm thấy những mảnh rời trong phòng nó); và giống như cái cách khi nó bảo với tôi là nó được nhảy có một lớp (Đến chừng tôi gọi cho cô giáo nó thì được cô cho biết là không bao giờ có học sinh nào được nhảy lớp cả). Dạo này nó hay nói dối như cuội, thậm chí em trai nó còn nói "Mẹ, anh Neil lại nói dối nữa đó mẹ!"

Tôi biết mình chưa xử lý thích đáng cái thói này của Neil. Tôi luôn đòi hỏi nó phải nói với tôi sự thật và khi nó không nói, tôi thường chửi mắng nó là đồ dối trá, hoặc diễn thuyết cho nó một bài về sự lừa lọc, hoặc trừng phạt nó. Tôi nghĩ bấy lâu mình chỉ toàn làm cho mọi việc tệ hại đi, nhưng tính trung thực vốn là điều vô cùng quan trọng đối với tôi và chồng tôi. Tôi không thể hiểu Neil thế nào mà lại sinh ra đổ đốn vậy.

Như tôi đã nói, may là tôi đã đi dự buổi hội thảo về vai trò, bởi vì lúc này, cho dù đang rất tức giận, tôi biết mình không muốn đặt Neil vào vai trò "dối trá" lần nữa.

Khi nó về nhà ăn trưa, tôi không rào chặt nó lại bằng những câu kiểu như: ("Phải con đã ngắt trộm hoa không? Có chắc là con không làm? Lần này đừng hòng nói dối mẹ.") mà đi thẳng vào vấn đề. Tôi

bảo “Neil, bà Osgood bảo con ngắt hoa tulip của bà.”

“Không phải con. Con ngắt hồi nào!”

“Neil, bà ấy trông thấy con ngắt rõ ràng. Bà ấy đã đứng ở cửa sổ.”

“Mẹ nghĩ con là đồ nói dối. Bà ấy nói dối thì có!”

“Neil, mẹ không muốn nói đến việc ai nói dối ai không. Việc đã xảy ra rồi. Vì lý do gì đó con đã quyết định ngắt ba bông hoa của bà ấy. Giờ chúng ta cần phải suy nghĩ xem làm thế nào để sửa chữa lỗi này đây.”

Neil òa khóc. “Con muốn có vài bông hoa để tặng cô giáo.”

Tôi nói “Ô. Đó là lý do. Cảm ơn con đã nói cho mẹ biết việc gì đã xảy ra... thỉnh thoảng rất khó nói thật – nhất là khi con nghĩ điều đó sẽ gây rắc rối.”

Nó càng khóc nức nở hơn.

Tôi bế nó vào lòng và bảo: “Neil, mẹ có thể thấy con hối hận như thế nào. Bà Osgood rất tức giận. Giờ phải làm gì đây?”

Neil lại òa khóc to. “Con sợ nói với bà ấy là con xin lỗi!”

“Con có thể viết ra được không?”

“Con không biết... Mẹ giúp con đi.”

Chúng tôi thảo ra một mẩu thư ngắn và Neil viết lại bằng chữ in (cháu mới học lớp một).

Tôi nói “Con nghĩ như thế đã đủ chưa?”

Nó bối rối.

“Con cảm thấy thế nào về việc mua cho bà ấy một bình hoa tulip để đặt vào chỗ hoa bị ngắt đó?”

Nó toét ra cười ngoác. “Thật hả mẹ?”

Ngay sau khi Neil đi học về chúng tôi ra cửa hàng bán hoa. Neil chọn ra một bình bốn bông hoa tulip và nó đem bình hoa và tờ giấy tới đặt ở cửa nhà bà Osgood. Sau đó nó rung chuông rồi chạy tọt về nhà.

Tôi không nghĩ nó sẽ ngắt hoa của bà hàng xóm nữa, về mặt nào đó tôi cũng không nghĩ cháu còn nói dối nữa. Tôi chỉ biết kể từ bây giờ cháu sẽ mở lòng với tôi hơn. Và khi cháu không mở lòng (tôi nghĩ mình nên thực tế) tôi sẽ không ép cháu vào cái nhãn nói dối. Tôi sẽ tìm cách để cháu có thể nói thật với tôi.

* * *

Một ngày, khi buổi hội thảo chuyên đề vai trò sắp kết thúc một người cha bắt đầu nhớ lại và kể với chúng tôi. Ông bảo “Tôi nhớ khi còn nhỏ, tôi đã từng hay đến bên ba tôi và kể cho ông nghe tất cả mọi kế hoạch điên rồ của mình. Ba luôn lắng nghe tôi rất nghiêm túc. Rồi ba tôi nói “Con trai à, con có cái đầu trong mây, nhưng chân con cắm rễ dưới mặt đất”. Do bởi bức tranh mà ba vẽ ra cho tôi về tôi – là người mơ mộng nhưng cũng là người biết cách đối phó với thực tế – đã giúp tôi vượt qua những thời điểm khốn khó nhất cuộc đời mình... tôi đang tự hỏi có ai ở đây cũng có được loại kinh nghiệm đó.”

Một bầu im lặng, trầm tư thả xuống khi mỗi người chúng tôi bắt đầu nghĩ về quá khứ của mình để tìm ra những thông điệp đánh dấu

cột mốc cuộc đời mình. Từ từ, cùng nhau, chúng tôi bắt đầu nhớ lại và kể to lên cho nhau nghe:

“Khi tôi còn nhỏ xíu bà nội tôi từng luôn nói với tôi là tôi có đôi bàn tay khéo tuyệt. Bất cứ khi nào tôi xâu kim hoặc tháo cuồn len bị rối cho bà là bà lại gọi tôi là “Đôi tay vàng”. Tôi nghĩ đó là một trong những lý do khiến tôi quyết định trở thành nha sĩ.”

“Năm đầu tiên đi dạy học, tôi run lắm. Tôi đã từng run bắn khi tổ trưởng ghé vào lớp tôi dự giờ. Sau đó, thầy chỉ ra cho tôi một hay hai điểm thiếu sót nhưng rồi thầy luôn nói thêm “Thầy không bao giờ lo lắng về em, Ellen à. Đơn giản là em biết tự điều chỉnh.” Tôi tự hỏi thầy có biết những lời thầy khích lệ động viên tôi như thế nào không. Tôi mang theo nó mỗi ngày. Thầy giúp tôi tin vào chính mình.”

“Khi tôi 10 tuổi, cha mẹ mua cho tôi một chiếc xe đạp một bánh. Trong vòng một tháng tôi cứ ngã xoành xoạch. Tôi nghĩ mình không bao giờ học được cách đi cái của nợ này đâu; nhưng một ngày kia, tôi đạp xe và giữ thăng bằng được! Mẹ tôi nghĩ tôi thật xuất sắc. Từ đó bất cứ khi nào tôi lo lắng về việc học cái gì đó mới – như học tiếng Pháp, chẳng hạn, bà nói “Bất cứ cô bé nào đạp được xe một bánh thì sẽ chẳng gặp rắc rối gì với môn tiếng Pháp cả.” Tôi biết mẹ phi lý. Đạp xe một bánh thì liên quan gì tới học ngôn ngữ? Nhưng tôi thích nghe những lời như thế. Thấm thoát đã gần 30 năm về trước. Tới hôm nay, bất cứ khi nào đối mặt với thách thức mới tôi lại nghe tiếng mẹ tôi: ‘Bất cứ cô bé nào đạp được xe một bánh thì sẽ chẳng gặp rắc rối gì với môn tiếng Pháp cả.’ Tôi bật cười nhưng hình ảnh đó vẫn nâng đỡ tôi.”

Hầu như tất cả mọi người trong nhóm đều có những ký ức để chia sẻ. Khi buổi hội thảo kết thúc, chúng tôi cứ ngồi im nhìn nhau. Người cha khơi mào với chúng tôi cứ lắc đầu, thấy tuyệt diệu quá chừng. Rồi

ông nói với tất cả chúng tôi, “Không bao giờ được đánh giá thấp uy lực lời nói của chúng ta đối với cuộc đời của con trẻ!”

7 – PHỐI HỢP TẤT CẢ NHỮNG KỸ NĂNG

NHIỀU PHỤ HUYNH bày tỏ với chúng tôi rằng quy trình giải phóng trẻ khỏi một vai trò là một quy trình phức tạp. Nó không chỉ liên quan đến sự thay đổi thái độ tổng thể đối với đứa trẻ mà còn đòi hỏi sự vận dụng nhuần nhuyễn nhiều kỹ năng khác nhau. Một người cha nói với chúng tôi: "Để thay đổi vai trò của con cái, chúng ta thật sự phải có khả năng áp dụng kết hợp tất cả những kỹ năng với nhau – xử lý cảm xúc, tính tự chủ, lời khen, giải pháp thay thế trừng phạt.

Để minh họa cho sự tương phản giữa cha mẹ có thiện ý và cha mẹ biết kết hợp những kỹ năng vào tình yêu của mình, chúng tôi viết thành hai hoạt cảnh dưới đây (dựa trên những nhân vật trong cuốn *Giải phóng cha mẹ/Giải phóng con cái*). Trong mỗi kịch bản, cô bé Susie 7 tuổi sẽ đóng vai "Nàng Công Chúa". Khi bạn quan sát người mẹ đối phó với con gái như thế nào trong kịch bản thứ nhất, bạn có thể tự hỏi mình "Bà ấy còn có thể làm cách gì khác nữa?"

Nàng công chúa – hoạt cảnh 1

MẸ: Mẹ về rồi đây mọi người ơi!... Chào con, Susie!... Con không chào mẹ à? (*Susie đột ngột ngước lên rồi lại tiếp tục tô màu, phớt lờ mẹ*).

MẸ: (*bỏ giỏ xách xuống)* Ố, mẹ nghĩ mẹ sắp chuẩn bị xong cho khách tới nhà mình tối nay rồi. Mẹ có bánh mì nhỏ, trái cây và (*đung đưa một cái túi giấy trước mặt con gái, cố dụ lấy một nụ cười từ cô bé*) một ngạc nhiên cho Susie đây.

SUSIE: (*giật lấy cái túi*) Mẹ có gì cho con vậy? (*lôi từng món một ra*) Sáp màu?... Tốt... hộp bút chì... (*bực mình*) một quyển sổ màu xanh da trời! Mẹ biết con ghét màu xanh da trời mà. Sao mẹ không mua cho con cuốn màu đỏ?

MẸ: (*tự vệ*) Cô nương à, ngẫu nhiên là mẹ đã đi những hai cửa hàng để tìm mua cho con nhưng không cửa hàng nào có quyển sổ màu đỏ. Cả siêu thị cũng hết sổ màu đỏ, rồi cả cửa hàng văn phòng phẩm cũng hết luôn.

SUSIE: Sao mẹ không thử vào cửa hàng ở gần ngân hàng?

MẸ: Mẹ không có thời gian.

SUSIE: Ứ ừ, mẹ trở lại đó đi. Con không muốn quyển sổ màu xanh da trời.

MẸ: Susie, mẹ sẽ không vòng lại đi một lần nữa chỉ để mua một quyển sổ nhỏ. Hôm nay mẹ có rất nhiều việc phải làm.

SUSIE: Con sẽ không dùng quyển sổ màu xanh da trời. Mẹ chỉ làm phí tiền của mẹ thôi.

MẸ: (*thở dài)* Trời ơi, con hư quá! Luôn đòi phải có mọi thứ đúng như ý của con sao?

SUSIE: (*chuyển qua dễ thương*) Không phải, nhưng màu đỏ là màu yêu thích của con. Màu xanh da trời thấy mà ghê. Đi mà mẹ, làm ơn

đi mẹ.

MẸ: Ừ... để sau mẹ sẽ đi.

SUSIE: Thô-ôi được. (*trở lại tô màu*) Mẹ?

MẸ: Gì?

SUSIE: Con muốn Betsy qua nhà mình ngủ đêm nay.

MẸ: *Việc đó* không bàn tới. Con biết là hôm nay ba mẹ có mời khách ăn tối mà.

SUSIE: Nhưng bạn ấy *phải* ngủ ở nhà mình đêm nay. Con đã bảo với bạn ấy rồi.

Mẹ: Thì con gọi lại và bảo bạn ấy là không thể đến được.

SUSIE: Mẹ ác quá!

MẸ: Mẹ không ác. Chỉ tại mẹ không muốn con nít quẩn chân khi mẹ có khách. Con có nhớ hai đứa con đã làm gì trong lần trước không?

SUSIE: Tụi con sẽ không làm phiền mẹ đâu.

MẸ: (*lớn tiếng*) Câu trả lời là không!

SUSIE: Mẹ không yêu con! (*bắt đầu khóc*)

MẸ: (*đau khổ*) Nào Susie, con biết quá rõ là mẹ thật sự yêu con mà. (*âu yếm nựng cằm bé*) Đi nhé. Ai là công chúa nhỏ của mẹ nào?

SUSIE: Đi mà mẹ, làm ơn đi? Tụi con sẽ rất ngoan cho mẹ coi.

MẸ: (*xìu xuống một thoáng*) Hừ... (*lắc đầu*) Susie, không thể được đâu. Tại sao con luôn làm khó cho mẹ vậy? Khi mẹ bảo “không” có nghĩa là “không”!

SUSIE: (*quẳng quyển sách tô màu xuống sàn*). Con ghét mẹ!

MẸ: (*Nhăn nhó*) Con quẳng sách từ khi nào vậy? Nhặt lên.

SUSIE: Không.

MẸ: Nhặt lên ngay lập tức!

SUSIE: (*hét hết cỡ buồng phổi, và ném từng cây bút màu sáp xuống sàn*) Không! Không! Không! Không!

MẸ: Sao con dám quẳng bút màu sáp đó!

SUSIE: (*quẳng thêm một cây bút màu sáp nữa*) Con quẳng nếu con muốn.

MẸ: (*đánh vào cánh tay Susie*) Tao đã bảo mày thôi rồi mà, đồ hư đốn!

SUSIE: (*rống lên*) Mẹ đánh con! Mẹ đánh con!

MẸ: Mày làm gãy bút màu sáp tao vừa mới mua cho mày.

SUSIE: (*khóc điên cuồng*) Coi này! Mẹ làm lằn tay con.

MẸ: (*rất đau khổ, xoa cánh tay Susie*) Ôi mẹ xin lỗi, cưng. Chỉ là một vết xước nhỏ thôi. Chắc là do móng tay của mẹ. Sẽ khỏi mau thôi.

SUSIE: Mẹ làm con *đau* !

MẸ: Con biết là mẹ không cố ý mà. Không đời nào mẹ lại làm con đau... con biết không? Chúng ta hãy gọi Betsy qua nhà mình ngủ đêm nay. Như vậy có làm con dễ chịu hơn không?

SUSIE: (*vẫn khóc lóc*). Được.

Như bạn thấy đấy, có nhiều khi tình yêu, tính tự phát và những dự định tốt đơn thuần là chưa đủ. Những lúc lâm vào cảnh dầu sôi lửa bỏng, cha mẹ còn cần phải có những kỹ năng nữa.

Khi bạn đọc hoạt cảnh tiếp theo bạn vẫn sẽ gặp bà mẹ ấy với đứa trẻ ấy. Chỉ có điều lần này bà áp dụng tất cả những kỹ năng để giúp con gái cư xử khác đi.

Nàng công chúa - Hoạt cảnh 2

MẸ: Mẹ về rồi đây mọi người ơi!... Chào con, Susie!... Mẹ thấy con đang bận rộn tô màu quá nhỉ.

SUSIE: (*không nhìn lên*) Dạ.

MẸ: (*bỏ giỏ xách xuống*) Nè, tối nay mẹ phải chuẩn bị đón khách tới nhà mình. Tiện thể khi ra ngoài mua đồ mẹ đã mua mấy món đồ dùng học tập cho con luôn.

SUSIE: (*giật lấy cái túi*) Mẹ mua gì cho con vậy? (*lôi từng món một ra*) Sáp màu?... Hay đó... hộp bút chì... (*nổi giận*) một quyển sách màu xanh da trời! Mẹ biết con ghét màu xanh da trời mà. Sao mẹ không mua cho con cuốn màu đỏ?

MẸ: Con nghĩ tại sao mẹ không mua nào?

SUSIE: (*chần chừ*) Vì cửa hàng không bán quyển sổ màu đỏ phải

không mẹ?

MẸ: (*khen Susie*) Con đoán ra rồi đó.

SUSIE: Thế thì mẹ phải đi cửa hàng khác chứ.

MẸ: Susie, khi tự nhiên mà mẹ mua một món đồ gì đó đặc biệt cho con gái của mẹ thì điều mẹ muốn nghe là: “Cảm ơn mẹ... cảm ơn mẹ về bút màu sáp... cảm ơn mẹ về hộp đựng bút chì... cảm ơn mẹ đã mua cho con quyển sổ cho dù nó không phải là màu con thích.

SUSIE: (*miễn cưỡng*) Cảm ơn mẹ... nhưng con vẫn nghĩ màu xanh da trời thấy mà ghê.

MẸ: Phải con ạ, khi nói đến màu sắc thì con là người có gu rõ ràng!

SUSIE: Dạ... con đang tô tất cả những bông hoa toàn màu đỏ... Mẹ, đêm nay Betsy qua nhà mình ngủ được không mẹ?

MẸ: (*xem xét lời thỉnh cầu)* Tối nay ba và mẹ có khách. Nhưng bạn ấy đến vào ngày khác thì hay biết mấy. Ngày mai được không? Hay là thứ bảy tuần sau?

SUSIE: Nhưng bạn ấy *phải* qua nhà mình ngủ đêm nay. Con đã bảo với bạn ấy rồi.

MẸ: (*dứt khoát*) Mẹ biết vậy Susie, lựa chọn là ngày mai hoặc thứ bảy tuần tới. Tùy con chọn.

SUSIE: (*môi run run bắt đầu mếu*) Mẹ không yêu con.

MẸ: (*kéo ghế ngồi sát vào bé*) Nào Susie, bây giờ không phải là lúc

nói về tình yêu. Bây giờ chúng ta đang cố quyết định xem hôm nào là tốt nhất cho bạn của con tới ngủ chung.

SUSIE: Đêm tốt nhất là đêm nay.

MẸ: (*cương quyết*) Chúng ta cần tìm ra một thời gian mà thỏa mãn cả nhu cầu của con lẫn những nhu cầu của mẹ.

SUSIE: Con không quan tâm đến nhu cầu của mẹ! Mẹ ác với con lắm (*quẳng quyển sách tô màu xuống sàn và khóc òa*).

MẸ: Hừm, mẹ không thích thế. Sách không phải để quẳng! (*nhặt quyển sách từ dưới sàn lên, phủi bụi cho nó*). Susie, khi con cảm thấy mãnh liệt về cái gì đó thì hãy bày tỏ cảm xúc của con bằng lời cho mẹ nghe. Hãy nói với mẹ là "Mẹ, con tức giận!... Con bực mình!... Con đang hy vọng Betsy sẽ qua nhà mình ngủ đêm nay."

SUSIE: (*Ấm ức*) Tụi con định sẽ cùng làm bánh sô-cô-la với nhau và xem tivi!

MẸ: Vậy à.

SUSIE: Betsy sẽ mang túi ngủ của bạn ấy qua nhà mình và con sẽ trải đệm xuống đất nằm kế bên bạn ấy.

MẸ: Các con đã lên kế hoạch cho cả buổi tối rồi!

SUSIE: Đúng vậy! Suốt ngày hôm nay ở trường tụi con đã bàn bạc dự định với nhau.

MẸ: Đã dự tính gì rồi mà buộc phải thay đổi kế hoạch thì buồn lắm.

SUSIE: Đúng đó mẹ! Vậy bạn ấy qua nhà mình tối nay nhe mẹ. Làm ơn đi mà, mẹ... làm ơn đi... đi?

MẸ: Mẹ ước gì tối nay thuận tiện cho mẹ bởi vì con muốn quá chừng. Nhưng không được (*đứng lên*) Susie, giờ mẹ phải vào bếp đây.

SUSIE: Nhưng mà mẹ...

MẸ: (*vừa đi vừa nói*) Và trong khi mẹ bận làm bữa tối, mẹ sẽ cảm nhận là con đang thất vọng biết chừng nào.

SUSIE: Nhưng mà mẹ...

MẸ: (*nói từ trong nhà bếp ra*) Ngay khi con quyết định xong con muốn Betsy qua nhà mình ngủ vào hôm nào thì cho mẹ biết!

SUSIE: (*Ra bàn gọi điện thoại cho bạn*) Chào Betsy. Bồ không thể tới nhà mình tối nay được dâu... ba mẹ mình sắp có khách tới rồi. Bồ sẽ tới vào ngày mai hay thứ bảy tuần sau nha.

Trong hoạt cảnh thứ hai, bà mẹ đã có những kỹ năng cần thiết để gạt Susie khỏi vai trò "Nàng Công Chúa". Không tuyệt vời sao nếu như trong cuộc sống thực chúng ta cũng có khả năng luôn nghĩ ra kiểu phản hồi hữu hiệu cho con cái chúng ta và hữu ích cho chính chúng ta?

Nhưng cuộc sống không phải là một kịch bản chỉn chu để có thể ghi nhớ và biểu diễn được. Những vở kịch cuộc sống thật mà bọn trẻ dính líu tới chúng ta hàng ngày không cho chúng ta thời gian để diễn tập hoặc để suy nghĩ cẩn thận. Tuy nhiên, với những sự chỉ dẫn mới mà chúng ta có, cho dù chúng ta có làm hoặc nói những điều khiến

chúng ta hối hận, chúng ta vẫn biết phương hướng rõ ràng để mà quay trở lại. Có những nguyên tắc cơ bản chúng ta có thể dựa vào. Chúng ta biết rằng chúng ta không thể sai lầm quá xa nếu chúng ta dành thời gian lắng nghe những cảm xúc của trẻ; hoặc nói về những cảm xúc của chúng ta; hoặc hành xử thiên về giải pháp trong tương lai hơn là đổ thừa cho những lỗi lầm quá khứ. Có thể chúng ta tạm thời đi chệch tuyến đường nhưng chúng ta có cơ hội không bao giờ bị lạc hoàn toàn khỏi con đường.

Một ý nghĩ cuối cùng: chính chúng ta cũng đừng tự quàng vào mình những vai trò kiểu như: ông bố bà mẹ tốt, cha mẹ xấu, cha mẹ quyền lực, cha mẹ nhu nhược. Trước hết chúng ta hãy bắt đầu nghĩ về chính mình như là những con người với tiềm năng phát triển và thay đổi. Quy trình sống hoặc thông tin liên lạc với trẻ luôn đòi hỏi sức lực và khiến chúng ta kiệt quệ. Nó đòi hỏi trái tim, trí tuệ, và khả năng chịu đựng của chúng ta. Khi chúng ta sống không đúng với những mong chờ của chính mình – mà chúng ta luôn luôn là như vậy – hãy tử tế với chính chúng ta cũng như tử tế với con cái. Nếu con cái chúng ta xứng đáng hàng ngàn cơ hội cộng một, thì chúng ta hãy cho mình một ngàn cơ hội cộng hai.

RỐT CUỘC LÀ QUYỂN SÁCH NÀY NÓI VỀ CÁI GÌ?

CHỈ BẰNG ĐỌC QUYỂN SÁCH NÀY, quý vị đã tự chất vấn mình rất nhiều. Có những nguyên tắc mới để hấp thụ; có những kỹ năng mới để đưa vào áp dụng trong thực tế; có những khuôn mẫu mới để học hỏi và những khuôn mẫu cũ để gạt bỏ đi. Với rất nhiều thứ để phân loại và để biến thành kỹ năng của mình, đôi khi chúng ta khó mà không đánh mất tầm nhìn cả bức tranh lớn. Vì vậy một lần nữa, cũng là lần cuối cùng, chúng ta hãy rà soát lại xem những phương pháp thông tin liên lạc này rốt cuộc nói về cái gì.

Chúng ta muốn tìm ra một cách sống chung với nhau sao cho chúng ta cảm thấy dễ chịu về chính mình, đồng thời giúp những người thân yêu của chúng ta cảm thấy tốt về họ.

Chúng ta muốn tìm ra một cách sống không buộc tội, đổ thừa hay tố cáo lẫn nhau.

Chúng ta muốn tìm ra một cách sống với nhau nhạy cảm hơn với cảm xúc của nhau.

Chúng ta muốn tìm ra cách bộc lộ sự giận dữ và tức giận của mình mà không gây thiệt hại, hay đổ vỡ.

Chúng ta muốn tìm ra cách tôn trọng những nhu cầu của con cái chúng ta và tôn trọng nhu cầu của chính chúng ta.

Chúng ta muốn tìm ra một cách dạy cho con cái chúng ta biết sống thương yêu và có trách nhiệm.

Chúng ta muốn phá vỡ chu kỳ nói chuyện vô bổ đã truyền thụ từ thế hệ này sang thế hệ khác, và sẽ truyền lại những di sản khác nhau cho con cái chúng ta – một cách thức thông tin liên lạc mà con cái chúng ta sẽ ứng dụng được trong suốt cuộc đời của chúng, với bạn bè của chúng, với đồng nghiệp, với cha mẹ, với vợ (chồng) của chúng, và một ngày nào đó, với chính con cái của chúng.

LỜI BẠT

HAI MƯƠI NĂM SAU

QUÝ ĐỘC GIẢ THÂN MẾN,

Khi quyển sách *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* được xuất bản lần đầu tiên vào năm 1980, chúng tôi đã cầu mong cho mọi việc tốt đẹp. Khi đó chúng tôi không biết chắc mọi người sẽ phản ứng như thế nào. Khổ sách thời ấy rất khác với quyển sách gần đây nhất của chúng tôi vừa in mới tái bản. *Liberated Parents/Liberated Children* là câu chuyện về những kinh nghiệm cá nhân của chính chúng tôi. Quyển sách này cơ bản là phiên bản của những buổi hội thảo chúng tôi tổ chức khắp đất nước. Phụ huynh có thể thấy nó hữu ích?

Chúng tôi biết mọi người phản ứng như thế nào khi chúng tôi làm việc trực tiếp với họ. Bất cứ khi nào chúng tôi đưa ra một chương trình hai phần (diễn thuyết vào buổi tối theo sau là hội thảo vào buổi sáng) chúng tôi nhận thấy trước cả khi buổi thảo luận buổi sáng bắt đầu, những phụ huynh đã chờ chúng tôi – háo hức, nôn nóng kể lại họ đã lập tức áp dụng những kỹ năng mới như thế nào và họ vui mừng với những kết quả ra sao.

Nhưng điều đó xảy ra là bởi vì chúng tôi trực tiếp có mặt tại đấy, cùng đóng vai trò với những khán thính giả, trả lời những câu hỏi của họ, nêu ví dụ minh họa cho từng nguyên lý, vận dụng tất cả năng lượng của mình nhằm thuyết phục họ. Liệu bạn đọc có thể "thấm" từ những trang sách này?

Họ đã thấm. Với số lượng khiến chúng tôi kinh ngạc. Nhà xuất bản của chúng tôi thông báo cho chúng tôi biết họ đang tái bản nhiều thêm nữa để đáp ứng nhu cầu. Một bài báo ở *New York Times* tuyên bố *How to talk so kids will listen...(Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* là một trong những "top ten sellers" trong hàng trăm đầu sách dành cho cha mẹ tràn ngập thị trường. PBS [1] sản xuất một chương trình 6 tập dựa theo từng chương của quyển sách này. Nhưng ngạc nhiên lớn nhất là

số lượng thư khổng lồ đổ về những hộp thư của chúng tôi. Những lá thư đổ về như suối không chỉ từ Mỹ và Canada mà còn từ những quốc gia trên khắp thế giới, có cả những nước và lãnh thổ nhỏ và không được biết tới đến nỗi chúng tôi không tìm thấy trên bản đồ.

Hầu hết mọi người viết thư để bày tỏ sự công nhận của họ. Nhiều người mô tả, có khi rất chi tiết, quyển sách của chúng tôi đã làm thay đổi cuộc sống của họ như thế nào. Họ muốn chúng tôi biết chính xác bây giờ họ đã hành xử khác xưa như thế nào – những gì có tác dụng với con cái của họ và những gì không. Dường như phụ huynh ở khắp mọi nơi trên thế giới, dù thuộc những nền văn hóa khác nhau chăng nữa nhưng đều phải đương đầu với những vấn đề như nhau và đều đi lùng tìm câu trả lời.

Còn một đề tài khác xuất hiện trong những lá thư. Mọi người đề cập đến việc thay đổi thói quen thì khó khăn như thế nào. "Khi tôi nhớ sử dụng những kỹ năng mới thì mọi thứ tốt hơn, nhưng bình thường, nhất là khi bị rơi vào áp lực, tôi hay trở về thói quen cũ." Họ cũng bày tỏ muốn được trợ giúp thêm. "Tôi muốn phương pháp này trở thành bản tính tự nhiên trong tôi. Tôi cần tập luyện và cần được ủng hộ. Tiến sĩ có tài liệu nào để cho tôi và bạn bè có thể cùng nhau nghiên cứu những phương pháp này?"

Chúng tôi hiểu nhu cầu của họ. Là những bà mẹ trẻ, chúng tôi đã ngồi chung trong phòng cùng với những cha mẹ khác để thảo luận từng kỹ năng, và cùng nhau mày mò tìm ra những cách hữu hiệu nhất, tôn trọng nhất để đối phó với những thách thức bất tận mà con cái luôn "bày" ra cho chúng ta. Chính vì chúng tôi biết kinh nghiệm thảo luận nhóm có giá trị như thế nào, cho nên chúng tôi nung nấu ý tưởng viết một loạt tài liệu về những hội thảo do-it-yourself (hãy tự làm lấy) mà dựa trên quyển sách của chúng tôi. Chúng tôi cảm thấy

tin chắc rằng nếu cha mẹ được cung cấp những chương trình dễ theo dõi, từng-bước-một, thì họ có thể học và tập luyện những kỹ năng này cùng nhau, hoặc một mình mà không cần sự trợ giúp của huấn luyện viên được đào tạo.

"Kế hoạch quán triệt" của chúng tôi có hiệu quả. Phụ huynh tổ chức thành nhóm, đặt mua tài liệu cho chúng tôi, và thật sự họ đã sử dụng những tài liệu đó một cách hữu hiệu. Nhưng điều chúng tôi không lường trước được đó là số lượng chuyên gia yêu cầu và sử dụng chương trình *How to talk so kids will listen… (Nói sao cho trẻ chịu nghe…)* . Chúng tôi nghe được những thông tin từ những nhân viên công tác xã hội, những nhà tâm lý học, chuyên gia tâm thần học, mục sư, linh mục, giáo trưởng (Do Thái Giáo).

Chúng tôi cũng ngạc nhiên về việc nhiều tổ chức khác nhau sử dụng tài liệu của chúng tôi – những trung tâm giải quyết khủng hoảng bạo hành gia đình, những trung tâm cai nghiện ma túy và rượu, trại cải tạo trẻ phạm pháp vị thành niên, những tổ chức Hướng Đạo Sinh, nhà tù liên bang, trường dành cho trẻ câm điếc, giáo trình Head Start, những căn cứ quân sự ở Mỹ và ở nước ngoài. Cuối cùng trên 150.000 nhóm trên khắp thế giới đã hoặc đang sử dụng những chương trình audio và video của chúng tôi.

Trong suốt thời gian này, chúng tôi nhận được một yêu cầu khẩn thiết từ những cơ quan dịch vụ xã hội: "Phụ huynh cấp thiết cần những kỹ năng thông tin liên lạc. Tiến sĩ có tài liệu nào có thể giúp chúng tôi huấn luyện những tình nguyện viên thâm nhập vào những cộng đồng và phổ biến chương trình *How to talk so kids will listen … (Nói sao cho trẻ chịu nghe…)* ?"

Một cú điện thoại từ trường Đại Học Wisconsin Cooperative

Extension. Họ đã làm chương trình này rồi! Mà chúng tôi không hay biết! Và trong quan hệ hợp tác với Ủy Ban Wisconsin nhằm thực hiện chương trình Ngăn chặn Sự Lạm dụng Trẻ em, họ đã nhận một gói trợ cấp của liên bang để soạn thảo một cẩm nang huấn luyện dành cho những thủ lĩnh phụ trách chương trình hội thảo nhóm về quyển sách này của chúng tôi. Dường như họ đã sử dụng cẩm nang này để dạy hàng trăm tình nguyện viên cách điều hành chương trình hội thảo của chúng tôi cho hơn 7.000 phụ huynh thuộc 13 hạt. Gặp chúng tôi, rất nhiệt tình, họ mô tả thành công của dự án và ước mơ nhân rộng ra tất cả các bang khác. Họ đề nghị chúng tôi có thể xem cẩm nang của họ, thay đổi những nội dung cần thiết, và tham gia cùng với họ vào cuộc phiêu lưu xuất bản rộng rãi hơn được không?

Sau khi bớt sốc vì sự việc “quá tốt đẹp để thành sự thật” này, chúng tôi lập kế hoạch gặp họ và cùng làm việc với họ. Và thế là cẩm nang huấn luyện đó đã được xuất bản.

Vậy là hôm nay, trong ngày kỷ niệm quyển sách của mình được phát hành, chúng tôi vẫn giữ y nguyên nỗi rung động như cách đây hai mươi năm. Lúc đó không ai, chắc chắn chúng tôi lại càng không, có thể đoán được nó có uy lực lắng đọng trong lòng mọi người hoặc sống cuộc sống của riêng nó và đúc kết thành nhiều phiên bản và dạng thức khác nhau đến vậy.

Tuy nhiên, một lần nữa, chúng tôi lại nảy ra những câu hỏi cho chính mình. Liệu *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* có tiếp tục chịu đựng được cuộc kiểm tra gắt gao của thời gian? Rốt cuộc thì hai thập niên đã trôi qua. Biết bao tiến bộ khoa học kỹ thuật gây lo ngại đã diễn ra, toàn bộ bức tranh gia đình đã và đang thay đổi. Có nhiều người mẹ đơn thân, ly dị, cha mẹ kế, cha mẹ nuôi, những gia đình phi truyền thống, nhiều gia đình cả cha lẫn mẹ phải đi

làm, nhiều đứa trẻ phải đi học mẫu giáo, nhà trẻ. Liệu những phương pháp thông tin liên lạc này có còn theo kịp với thế giới nhanh hơn, khó nhọc hơn và tất bật hơn ngày nay như cách đây một thế hệ?

Khi đọc lại quyển sách của mình dưới con mắt của thiên niên kỷ mới, cả hai chúng tôi cùng đi đến một kết luận: những nguyên lý ở đây vẫn thích hợp hơn bao giờ hết. Bởi vì những bậc phụ huynh, bất chấp địa vị xã hội, vẫn bị stress và có cảm giác tội lỗi hơn bao giờ hết, vẫn bị giằng xé giữa những đòi hỏi phải chu toàn sự nghiệp việc và gia đình; họ tự bắt ép mình phải hoàn thành khối lượng công việc của 48 giờ trong 24 giờ; họ cố làm tất cả mọi thứ giùm cho, và cố là mọi thứ cho tất cả những người quan trọng trong đời họ. Thêm nữa là văn hóa tiêu thụ đổ bom oanh kích xuống con cái chúng ta những giá trị vật chất ngồn ngộn: tivi chỉ cho chúng những hình ảnh tình dục cụ thể; vi tính cung cấp cho chúng những mối quan hệ trái đạo đức, chóng vánh, chớp nhoáng; video game gây tê liệt chúng vào bạo lực; phim ảnh kích thích chúng những vụ giết người hàng loạt dưới những cái tên đậm màu sắc bông đùa và giải trí. Do vậy, thật không khó hiểu tại sao nhiều cha mẹ ngày nay cảm thấy lung lay và bất lực vì lo sợ.

Chúng tôi biết rõ quyển sách này không phải là một câu trả lời đầy đủ cho tất cả. Có những vấn đề không thể giải quyết được chỉ bằng những kỹ năng thông tin liên lạc. Tuy nhiên chúng tôi tin rằng trong phạm vi những trang sách này, phụ huynh sẽ tìm thấy sự hậu thuẫn vững chắc – những chiến lược giúp họ đối phó với những thất vọng tích tụ của việc nuôi dạy con cái; những phương pháp dễ hiểu mà có thể giúp họ đặt ra những giới hạn và truyền đạt những giá trị của họ; những kỹ năng cụ thể nhằm giữ cho gia đình xích lại gần nhau và gắn bó với nhau, bất chấp sự nhiễm độc từ những lực lượng bên ngoài; ngôn ngữ mà tăng uy lực cho cha mẹ để họ kiên định và yêu

thương chăm sóc – chăm sóc chính họ cũng như chăm sóc con cái họ.

Chúng tôi vô cùng hạnh phúc vào thời điểm kỷ niệm lần tái bản hiện tại. Nó cho chúng tôi cơ hội chia sẻ với quý vị những dòng suy nghĩ và phản hồi mà chúng tôi nhận được trong những năm qua – những lá thư, những câu hỏi, những câu chuyện, và cái nhìn trong cuộc của những phụ huynh khác.

Chúng tôi hy vọng ở đâu đó trong những lá thư này, quý vị sẽ tìm thấy những thông tin cốt lõi, bổ sung hoặc những nguồn cảm hứng giúp quý vị thực hiện công việc quan trọng nhất trần đời của quý vị.

– Adele Faber

Elaine Mazlish

NHỮNG LÁ THƯ

CHÚNG TÔI LUÔN HẠNH PHÚC khi nhận được phản hồi từ độc giả, tuy nhiên những lá thư đáng hài lòng nhất là những lá thư mà người viết chia sẻ với chúng tôi: họ đã thật sự sử dụng những nguyên tắc trong *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* như thế nào, và họ ứng dụng chúng vào những phức tạp trong cuộc sống của họ ra sao.

* * *

Quyển sách của tiến sĩ cho tôi công cụ thực hành mà tôi đã ráo riết tìm kiếm bấy lâu. Tôi không biết mình sẽ xử lý tất cả nỗi đau và tức giận mà thằng con trai 9 tuổi của tôi cảm thấy về việc cha nó và tôi ly dị như thế nào nếu tôi không đọc *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)*

Ví dụ gần đây nhất: Tommy trở về nhà sau vài ngày đến ở với bố nó, cứ ỉu xìu chán nản vì bố nó cứ gọi nó là “kẻ bất tài”.

Tôi phải vận dụng hết nghị lực để đừng nói xấu “chồng” cũ mà bảo với Tommy rằng chính bố nó mới là “kẻ bất tài”. Thay vì thế tôi nói: “Ồ, vậy thì đau đớn lắm nhỉ. Chả ai thích bị chửi mắng bao giờ. Chắc là con đang ước gì bố cứ nói điều bố muốn mà không hạ thấp con.”

Theo dõi phản ứng của Tommy thì tôi có thể thấy những gì mình vừa nói đã giúp cháu. Nhưng tôi không để việc này trôi qua. Tôi sẽ nói chuyện với bố của nó. Tôi cần phải chỉ ra cách làm sao để không làm cho tình hình xấu tệ đi.

Cảm ơn sự tự tin mà tôi mới phát hiện được.

* * *

Tôi mua quyển sách của tiến sĩ với giá 4 đô la tại một hiệu sách cũ và bây giờ thành thật mà nói, nó là sự đầu tư tuyệt vời nhất mà tôi từng thực hiện. Một trong những kỹ năng đầu tiên tôi thử áp dụng là “Mô tả những gì bạn thấy”. Khi tôi đạt được kết quả tích cực, tôi mừng đến suýt té khỏi ghế. Con trai tôi, Alex (4 tuổi) là đứa trẻ cứng đầu cứng cổ (cha mẹ tôi hay gọi nó là “thằng đầu bò”), sự việc này cho tôi có nhiều cơ hội áp dụng những ý kiến trong quyển sách của tiến sĩ.

Rồi đến chương “Giải phóng vai trò”, “Giải quyết vấn đề” cũng giúp tôi: bất cứ khi nào tôi tham dự chương trình sinh hoạt chung tại trường mẫu giáo của Alex, tôi đều nhận thấy giáo viên càng ngày càng tức giận với nó, nhất là khi nó không chịu hòa nhập vào nhóm ca hát hay bất cứ nhóm gì không cuốn hút nó. Nếu Alex chán nản hay bất an, thật khó cho nó ngồi im. Nó sẽ ngọ nguậy, quay qua quay lại, chạy

quanh, đi xà quần. Cô giáo nó liên tục phải gọi tên nhắc nhở, "Alex, ngồi xuống... Alex, ngưng ngay!... Alex!!!" Tôi thấy nó bị quàng vào vai trò "Kẻ gây rối".

Một ngày nọ, sau khi tan trường tôi trò chuyện với nó xem nó không thích gì và thích gì về chương trình đó. Hóa ra là nó phát mệt vì phải hát bài " *Old McDonald* " và phải nghe đi nghe lại mấy câu chuyện. Nhưng nó rất khoái làm đồ thủ công và chơi trò chơi vận động.

Sau đó tôi bảo nó thật khó cho cô giáo dạy hát hoặc kể chuyện cho tất cả học sinh khi một đứa trẻ chạy quanh và phá rối lớp. Tôi đang định bảo nó lập danh sách một số giải pháp thì, bất thình lình, nó nói: "Được rồi mẹ, con sẽ quậy tưng ở sân chơi *sau* giờ học!"

Tôi nuốt ực nước miếng "Mẹ thấy hay đấy". Và từ đó trở đi, cô giáo không còn có gì phàn nàn nữa. Càng áp dụng những kỹ năng mới này với con trai, thì tôi càng thấy những thay đổi ở nó. Cứ như thể một cậu bé mới vừa bước ra vậy.

* * *

Chuyên gia tư vấn trường tiểu học đề cử cuốn *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* khi chúng tôi đang gặp những vấn đề về hành vi với thằng con trai 6 tuổi của mình.

Sau khi tôi đọc quyển sách, mượn băng video ở văn phòng Mở của đại học Michigan gần đó, và tự học những kỹ năng làm cha mẹ, nhiều người bạn của tôi nhận thấy có sự thay đổi ở con trai chúng tôi rõ đến nỗi họ hỏi tôi đã làm gì mà tạo nên được sự khác biệt trong hành vi của nó và trong mối quan hệ của tôi với nó. (Nó đã chuyển từ việc hay nói "Con ghét mẹ. Con ước gì không phải là con của mẹ" sang

"Mẹ, mẹ là người bạn tốt nhất của con.")

Sau khi kể cho những người bạn nghe về quyển sách, họ bảo tôi dạy họ. Tôi có thể tìm tất cả những tài liệu cần thiết từ văn phòng Mở của đại học Michigan – băng video và sách bài tập – và dạy một khóa sáu tuần cho một lớp gồm 12 phụ huynh (có cả chồng tôi!). Thỉnh thoảng, sau đó, văn phòng Mở của đại học Michigan đề nghị tôi mở rộng lớp học cho công chúng lần nữa, và tôi đồng ý. Tôi dạy loạt chương trình đó đến nay đã nhiều năm và đã chứng kiến những thay đổi thần kỳ theo chiều tốt đẹp trong cuộc sống của những đứa trẻ có cha mẹ tham dự những buổi hội thảo.

Gần đây tôi để ý thấy một số phụ huynh phải mất thời gian lâu hơn mới quán triệt được tinh thần của chương trình. Họ chịu rất nhiều áp lực và họ muốn có câu hỏi nhanh. Có lẽ họ bị ảnh hưởng bởi những lời khuyên gần đây rằng nếu họ không nghiêm khắc (đòn roi, trừng phạt) để làm cho con họ thay đổi, tức là họ không có trách nhiệm, không làm tròn bổn phận làm cha mẹ của họ. Nhưng một khi họ bắt đầu thật sự dùng phương pháp của tiến sĩ và tự họ thấy nó hiệu quả như thế nào và con cái họ về lâu về dài đã hợp tác ra sao, họ trở nên hăng hái với chương trình.

Còn đối với tôi, khi nhìn lại, tôi thấy con trai mình đang trở thành một thằng bé nổi loạn và hay cáu bẳn. Tìm được tài liệu của tiến sĩ, học và áp dụng những kỹ năng trong *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* , thật sự đã cứu gia đình tôi và cải thiện mối quan hệ với con trai tôi một trăm phần trăm. Tôi tin chắc rằng chừng nào mà những kỹ năng này ứng dụng nhuần nhuyễn trong cuộc sống của chúng tôi thì chúng tôi giúp ngăn ngừa con em mình trở thành kiểu thanh thiếu niên có những lựa chọn điên cuồng và nổi loạn.

Cảm ơn đã trình bày những gì tiến sĩ đã học hỏi theo một cách tự học rất mạch lạc rõ ràng.

* * *

Tôi tìm thấy quyển *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* trong thư viện chỗ tôi ở – đó là một quyển sách rách nát nhất tôi từng thấy. Thật ra điều duy nhất khiến tôi cầm nó lên chỉ vì thấy nội dung có vẻ hay hay.

Không ngờ nó lại cực kỳ hữu ích cho tôi đến thế trong việc đương đầu với con gái 10 tuổi của mình. Dạo gần đây nó đang hình thành và phát triển một thái độ khó chấp nhận được. Tôi không biết nó học thói đó từ đâu, từ bạn bè hay từ tivi, nhưng nó cứ hay nói với tôi kiểu, "Mẹ không bao giờ mua thứ gì ngon mà ăn" hoặc "Sao mẹ mua cho con cuộn video game dở ẹc vậy? Cái đó dành cho con nít mà."

Nhờ quyển sách của tiến sĩ mà tôi không còn tự vệ hay phải ráng vắt óc để hiểu vấn đề nữa. Giờ đây, mỗi khi nó trở nên "lắm mồm" là tôi chặn nó lại ngay. Tôi bảo, "Lisa, mẹ không thích bị buộc tội. Nếu có gì con muốn hoặc không muốn, con cần nói với mẹ theo cách khác."

Lần đầu tiên tôi nói vậy, tôi thấy nó sửng sốt. Nhưng giờ tôi để ý thấy khi nó bắt đầu sực tỉnh lại tôi thậm chí không cần phải nói gì nữa. Đôi khi tôi chỉ cần "nhìn nó một cái" là nó dừng ngay và cố gắng cư xử cho văn minh.

* * *

Quyển sách của tiến sĩ làm thứ tuyệt vời nhất xuất hiện kể từ sau khi phát minh ra máy rửa chén và lò vi sóng! Chỉ mới sáng nay tôi vừa

vội vã chuẩn bị đưa đứa bé đi nhà trẻ vừa dặn Julie (4 tuổi) hãy hít thở máy Nebulizer [2] trước khi mặc đồ đi học (do bé bị hen suyễn). Con bé phớt lờ tôi và bắt đầu lấy búp bê Barbie của nó ra chơi. Thông thường hẳn là tôi đã hét toáng lên và giật con búp bê đi rồi, và con bé sẽ giãy giụa khóc la khiến tôi điên tiết, rồi bảo đảm là tôi sẽ đi làm trễ.

Thay vì ứng xử như cũ, tôi hít một hơi thật sâu và nói "Mẹ thấy con thích chơi với búp bê Barbie quá, mẹ chắc chắn là búp bê cũng muốn chơi với con. Vậy con sẽ bật máy Nebulizer lên hay con nghĩ Barbie sẽ muốn bật lên?" Bé nói "Barbie muốn bật" rồi bước tới máy, để cho búp bê "bật máy", hít thở xong cữ trị liệu và thay đồ đi học.

Từng sợi thần kinh kiệt quệ của tôi vô cùng cảm ơn điều này.

Phụ huynh của trẻ vị thành niên

Quý độc giả thường hay hỏi chúng tôi lứa tuổi nào là "tốt nhất" để bắt đầu áp dụng những kỹ năng trong quyển sách này. Chuẩn mực của chúng tôi là "không bao giờ quá sớm cũng không bao giờ quá trễ để áp dụng". Sau đây là những câu chuyện do những phụ huynh của trẻ vị thành niên kể với chúng tôi.

* * *

Mọi người luôn luôn hỏi tôi làm thế nào mà đám con tôi quá tuyệt vời như vậy. Tôi chuyển lời khen ngợi của họ tới vợ tôi, nhưng tôi cũng nói cho họ biết về quyển *How to talk so kids will listen...(Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* , bởi vì nó thật sự giúp tôi "sống" với những gì tôi tin tưởng. Tôi giải thích rằng vấn đề không phải là nói hay làm một điều cụ thể gì, mà là về cách sống với nhau bằng sự tôn trọng thật sự. Và khi bạn hành xử tôn trọng thì cách hành xử vđó mang lại cho bạn uy lực hoặc tầm ảnh hưởng mà bạn có thể tác động đến con cái tuổi vị

thành niên của bạn.

Tôi biết không có sự đảm bảo nào cả, và tôi không nói là mọi sự đều dễ dàng. Mới đây con trai Jason của tôi, 14 tuổi, hỏi xin tiền tôi đi xem phim. Hóa ra nó muốn coi phim loại “R” mà tôi đã đọc trên báo và nghĩ là loại phim đó không thích hợp với tuổi của nó. Tôi nói với cháu những lý do phản đối của mình, kể cả lý do nó chưa đủ tuổi. Nó nói tất cả bạn bè nó đều đi xem và nó không muốn bỏ lỡ. Tôi lặp lại quan điểm của mình. Nó bảo tôi không thể ngăn nó được bởi vì nó đã lớn cao và người ta sẽ ngỡ nó 17 tuổi, hoặc nếu không, ai đó ở trong nhóm xếp hàng sẽ kèm nó vào.

Tôi nói “Ba biết ba không thể ngăn con, nhưng ba hy vọng con sẽ không đi. Bởi vì theo tất cả những gì ba đã đọc thấy thì bộ phim này là về mối liên hệ giữa tình dục và bạo lực và ba nghĩ đó là một mối liên hệ bệnh hoạn. Tình dục không nên dính dáng gì đến việc người này làm tổn thương hoặc lợi dụng người kia, mà đó phải liên quan đến hai người thật sự yêu thương nhau.”

Ừm, tôi không cho nó tiền và tôi hy vọng nó không đi. Nhưng cho dù nó đi thì tôi có cảm giác là nó sẽ ngồi trong rạp với lời tôi văng vẳng trong đầu. Bởi vì mối quan hệ của cha con chúng tôi có cơ hội cho thấy ít nhất nó sẽ cân nhắc đến quan điểm của tôi. Và đó là cách bảo vệ duy nhất tôi có thể mang lại cho con hầu chống lại tất cả những rác rưởi của thế giới ngoài kia.

* * *

Tôi muốn tiến sĩ biết rằng quyển sách của tiến sĩ đã thay đổi cuộc đời tôi và cách suy nghĩ của tôi. Nó cũng làm...

... thay đổi cuộc sống của các con tôi.

... thay đổi mối quan hệ của tôi với chồng.

... thay đổi mối quan hệ của chồng tôi với các con.

... và đặc biệt nhất, thay đổi mối quan hệ của vợ chồng tôi với con gái 13 tuổi của chúng tôi, Jodie.

Một trong những điều chúng tôi từng hay xung đột với nhau là lệnh giới nghiêm. Cho dù thời gian chúng tôi đặt ra là thế nào chăng nữa, con bé luôn luôn xoay xở để về nhà trễ và chúng tôi không thể nói hoặc làm gì khiến nó sửa đổi được. Làm sao mà yên tâm cho được khi mà trong thành phố của chúng tôi có rất nhiều trẻ đi dự tiệc tùng ở những nơi không có sự giám sát. Có lần cảnh sát được gọi tới một bữa tiệc thu hút rất nhiều đứa trẻ không được mời và hàng xóm phàn nàn về tiếng ồn và chai bia quẳng xuống bãi cỏ nhà họ. Thậm chí cả khi có phụ huynh ở nhà thì thường đến nửa chừng bữa tiệc họ sẽ lên lầu xem tivi hoặc ngủ, không biết cái gì đang diễn ra ở dưới lầu. Một sáng thứ bảy, vợ chồng tôi ngồi lại với Jodie xem chúng tôi có thể cùng nhau giải quyết vấn đề hay không. Chồng tôi bảo anh ấy định chuyển cả gia đình tới một hoang đảo để sống trong vòng hai năm cho đến khi nó vào đại học. Nhưng vì điều đó không thực tế, chúng tôi cần phải nghĩ đến cách gì khác.

Tôi thì bảo, “Nghiêm túc mà nói, Jodie à, con có quyền vui chơi một đêm bên ngoài với bạn bè. Còn ba mẹ thì có quyền một đêm không lo lắng. Chúng ta cần tìm ra cách gì đó để thỏa mãn tất cả.”

Và chúng tôi cùng nhau tìm. Đây là những biểu quyết cuối cùng: chúng tôi sẽ có trách nhiệm kiểm tra để bảo đảm có một người lớn ở nhà. Jodie sẽ có trách nhiệm về nhà giữa khoảng 11:30 và nửa đêm. Kể từ đó chúng tôi đi ngủ sớm, tôi đặt đồng hồ báo thức lúc 12 giờ 15 phút – chỉ để đề phòng có diễn biến không như mong đợi. Ngay giây

phút Jodie về tới nhà thì nó sẽ tắt báo thức đi. Cứ theo cách đó thì nó sẽ được hưởng niềm vui của nó còn cha mẹ sẽ có một đêm ngủ yên lành. Nhưng nếu đồng hồ reng thì tất cả đồng hồ báo động của chúng tôi cũng reng, và chúng tôi cần phải bắt đầu truy tìm dấu vết của nó.

Thỏa thuận của chúng tôi được thông qua. Jodie lo liệu phần thỏa thuận của mình và lần nào cũng hoàn tất việc "dập tắt đồng hồ".

Cảm ơn vì cuộc đời chúng tôi được cứu vãn bởi một quyển sách!

Không chỉ dành cho phụ huynh với con cái

Mục địch chúng tôi viết *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* là nhằm giúp phụ huynh có mối quan hệ tốt hơn với con cái. Chúng tôi không bao giờ mong chờ ai đó dùng quyển sách này để thay đổi mối quan hệ của họ với cha mẹ của họ hoặc với chính họ.

* * *

Tôi được nuôi dạy với rất ít lời khen mà chỉ toàn những lời chửi mắng. Sau nhiều năm trốn tránh cuộc đời trong ma túy và rượu, tôi đi tìm liệu pháp khả dĩ có thể thay đổi hành vi hủy hoại của mình. Chuyên gia trị liệu giới thiệu cho tôi quyển sách của tiến sĩ và nó giúp tôi thật đắc lực – không chỉ về cách nói chuyện với con trai 18 tháng tuổi của tôi, mà còn ở cách tôi nói chuyện với chính mình.

Tôi cố không tự làm giảm giá trị của mình nữa. Tôi bắt đầu đề cao và tự khen mình về tất cả những gì tôi làm cho cuộc đời của tôi và cuộc đời con trai tôi. Tôi là một bà mẹ nuôi con đơn độc và kinh hoàng trước ý nghĩ phải lặp lại sự nuôi dạy mà mình đã trải qua, nhưng giờ tôi biết mình sẽ không như vậy. Cảm ơn quyển sách đã

giúp tôi tin vào bản thân mình.

* * *

How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...) , “Kinh Thánh” của tôi, đã giúp tôi phá vỡ chu kỳ năm thế hệ những con người đầy những cảm xúc tiêu cực. Phải mất thời gian rất lâu nhưng cuối cùng tôi đã học được rằng tôi không cần phải đè nén cảm xúc của mình – kể cả những cảm xúc xấu. Tôi cảm thấy dễ chịu khi tôi là mình. Tôi hy vọng 4 đứa con tôi (17, 14, 12, 10 tuổi) có thể công nhận, ở mức độ nào đó, hiệu quả mà nó đã tác động lên tôi (sau nhiều năm tham dự những lớp bồi dưỡng phụ huynh của tiến sĩ), để có thể nuôi dạy thế hệ những con người kế tiếp trở thành những người sẵn sàng và có khả năng thông tin liên lạc, thay vì những con người chỉ biết phủ định, phủ định, và phủ định.

Tái bút: Tôi đọc sách của tiến sĩ khi đứa con 17 tuổi của tôi mới 1 tuổi. Quyển sách là đấng cứu rỗi của tôi!

* * *

Tôi 40 tuổi, bà mẹ của hai cậu con trai. Điều ảnh hưởng tới tôi nhất sâu sắc ở quyển sách của tiến sĩ là sự nhận thức rằng tôi đã bị tàn phá kinh khủng bởi thái độ của cha mẹ tôi đối với tôi. Cha tôi hay nói những điều làm tổn thương tôi mỗi lần chúng tôi gặp nhau. Kể từ khi tôi có con, những lời nhận xét cay độc của cha tôi lại xoay qua tập trung chỉ trích tôi là một bà mẹ vô vọng như thế nào, và tôi đang nuôi dạy hai thằng con của mình một cách cẩu thả, lùi xùi ra sao. Tôi nhận ra rằng dù giờ tôi đã lớn, nhưng trong tôi vẫn có phần đứa trẻ phải chịu đựng vết thương dai dẳng của sự nghi ngờ và căm ghét bản thân.

Có điều trớ trêu rằng tôi là một người cần mẫn, tận tâm và chu

đáo, có thành công tương đối trong hội họa. Ấy thế mà cha tôi luôn vẽ một bức tranh hoàn toàn đối nghịch về con người tôi.

Sau khi đọc quyển sách của tiến sĩ, tôi tìm thấy lòng can đảm để bắt đầu chống lại cha mình. Mới đây khi ông xỉ vả tôi là đứa lười nhác, tôi đáp lại rằng có thể ông thấy tôi như thế nhưng tôi lại thấy một bức tranh khác về mình. (Ông bối rối vì nghe tôi nói vậy). Tôi đã có được niềm hy vọng mới là mình có thể chữa lành đứa trẻ bên trong mình bằng cách cho nó cái điều mà cha mẹ nó đã không bao giờ cho nó.

* * *

Thư từ giáo viên

Hầu như tại mỗi buổi hội thảo đều có một hay hai giáo viên kéo chúng tôi qua một bên để bày tỏ quyển sách đã ảnh hưởng đến họ không chỉ về mặt cá nhân mà còn về mặt nghề nghiệp như thế nào. Có giáo viên còn viết thư kể về kinh nghiệm của họ.

* * *

Tôi đã đọc *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* cách đây 9 năm, khi tôi bắt đầu đi dạy học. Lúc đó tôi chưa có con của riêng mình và chỉ quen làm việc với người lớn. Quyển sách của tiến sĩ đã cứu cuộc đời tôi. Chắc chắn nó giúp tôi trở thành một giáo viên giỏi hơn đối với lũ học trò lớp bảy và lớp tám mà tôi dạy, đồng thời nó giúp tôi trở thành một người hạnh phúc hơn.

Biến chuyển hữu ích nhất trong suy nghĩ của tôi xuất phát từ việc tôi không còn tự hỏi làm thế nào để "bắt" học trò mình học hành hoặc cư xử đúng mực. Bây giờ tôi luôn tự hỏi mình làm thế nào để khuyến

khích học trò thể hiện quyền tự chủ trong những vấn đề của chúng. Thành công gần đây nhất của tôi là với Marco, một chú hề tự phong của lớp, luôn làm gián đoạn các học trò khác và thường ăn zero cho bài kiểm tra. Một ngày nọ sau giờ học, tôi giữ em lại và bảo, "Marco thầy cần nói chuyện với em. Em nghĩ coi điều gì có thể giúp em học tốt?"

Câu hỏi của tôi khiến nó sững sờ. Tôi nghĩ nó đã đinh ninh là sẽ bị gửi lên văn phòng thầy hiệu trưởng. Sau một hồi im lặng nó bảo, "Có lẽ em nên ghi chú bài giảng."

Ngày hôm sau Marco không chỉ bắt đầu ghi chú bài giảng mà còn giơ tay phát biểu và thảo luận trong lớp. Một đứa học sinh khác thốt lên "Trời đất, Marco! Cậu mà cũng biết gì đó à!"

Nhiều năm qua tôi đã giới thiệu, cho mượn, và thảo luận về quyển sách của tiến sĩ với hàng trăm phụ huynh và giáo viên. Tôi thường giữ một bản trên đầu giường của mình. Ý thức rõ ràng rằng những khái niệm trong đó đã giúp tôi làm người cha, người chồng, người bạn đúng như tôi muốn hơn.

* * *

Học sinh của tôi đều được hưởng lợi từ chương lời khen trong quyển sách của tiến sĩ. Tôi có một cậu học sinh bị ADD [3]. Trong 9 tháng em chật vật làm được có 3 bài toán. Sau khi đọc *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* tôi bắt đầu dùng phương pháp mô tả để chỉ ra những điểm tích cực của em. Tôi bắt đầu nói những điều đại loại "Em cương quyết cho tới khi tìm ra câu trả lời đúng". Tuần tiếp sau đó em nộp hết không thiếu bài tập về nhà nào. Em cũng tự hào về công việc của mình đến nỗi em muốn tôi báo cho mẹ em biết tại cuộc họp phụ huynh lần tới.

Tôi có một học sinh khác viết chữ như gà bới đến nỗi chính em cũng không đọc được chữ viết của mình. Điểm chính tả của em chỉ loanh quanh mức năm mươi phần trăm. Em tới gặp giáo viên khác để phụ đạo. Tôi chia sẻ quyển sách với giáo viên đó và cùng nhau chúng tôi khen em không ngừng. Chúng tôi cùng nhau mô tả bất kỳ từ nào đúng đắn về chữ viết và chính tả của em ("Em đã nhớ viết "t" sau chữ 'often', mặc dù nó là âm câm [4]). Hôm nay em chạy ùa vào phòng tôi và thông báo em viết đúng 19 trong 20 từ. Đó là điểm A đầu tiên của em về môn chính tả.

* * *

Tôi là một chuyên gia giáo dục [5] tại một hạt lớn ở Texas. Sau nhiều năm huấn luyện giáo viên và trải nghiệm vô số những phương pháp khác nhau – điều chỉnh hành vi, học thuyết gia cố, cấm túc, câu lưu, trừng phạt, không được ra chơi – tôi và những đồng nghiệp đi đến một kết luận giống nhau: những nguyên tắc và kỹ năng tiến sĩ viết trong tất cả những quyển sách của tiến sĩ là những kỹ năng chúng tôi cần để huấn luyện cho những giáo viên của chúng tôi sử dụng. Chúng tôi tin rằng khi những lớp học của chúng tôi thật sự hiệu quả thì đó là do những mối quan hệ đang công hiệu. Và mối quan hệ hiệu quả khi sự thông tin liên lạc mang tính nhân văn và chăm sóc lẫn nhau.

Những phản hồi từ nước ngoài

Chúng tôi vui mừng trước những phản hồi chúng tôi nhận được từ nhiều quốc gia khác. Điều đó thật sự khiến chúng tôi ngạc nhiên bởi vì tác phẩm của chúng tôi có ý nghĩa với cả những người thuộc các nền văn hóa khác nhau.

* * *

Một phụ nữ từ Trung Quốc viết:

Tôi là một giáo viên tiếng Anh tại Quảng Châu, Trung Quốc. Trong khi là du học sinh đại học ở New York, tôi cũng làm chân giữ trẻ, giữ cô bé Jennifer, 5 tuổi. Trước tôi, bé đã có một người giữ trẻ người nước ngoài, người này không hiền dịu tử tế với bé. Cô bé thỉnh thoảng bị đánh và bị nhốt vào phòng tối vì hư. Kết quả, Jennifer lớn lên trở thành người lập dị và không chan hòa. Hơn nữa, cô bé hay bùng phát cơn khùng và khóc ngất.

Trong những tuần đầu tiên bắt tay vào việc, tôi ứng dụng những phương pháp giáo dục truyền thống của Trung Quốc với Jennifer, theo đó có khuynh hướng dạy và áp đặt trẻ nên phải cư xử như thế nào. Tuy nhiên phương pháp này không có hiệu quả lắm. Cô bé hay khóc bù lu bù loa hơn, và thậm chí còn đánh tôi.

Mẹ của Jennifer rất thông cảm cho tôi, đến nỗi bà đi tới gặp bác sĩ tư vấn. Ông giới thiệu cho bà quyển *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* Mẹ của Jennifer và tôi hăm hở đọc và cố hết sức áp dụng những kiến thức chúng tôi học được ở đó. Và thực tế chứng minh là chúng tôi đã thành công. Jennifer bắt đầu nói nhiều hơn, chúng tôi từ từ trở thành những người bạn. “Xing Ying, cô thật là tốt trong việc đối phó với Jennifer,” cha mẹ của cô bé nói với tôi một cách biết ơn như vậy.

Bây giờ tôi đã trở về Trung Quốc và đã làm mẹ của một cậu bé. Tôi ứng dụng những phương pháp tôi đã học được từ quyển sách của tiến sĩ để hành xử với cháu và chúng tỏ ra hữu hiệu. Giờ khát khao của tôi là hỗ trợ những phụ huynh Trung Quốc khác trở nên hữu hiệu hơn và hạnh phúc trong mối quan hệ với con cái họ.

* * *

Một bà mẹ từ Victoria, Úc, viết:

Tôi đã sử dụng những đề xuất của tiến sĩ với các con tôi và thấy rằng chúng, đặc biệt là hai thằng lớn lầm lì của tôi, đã nói chuyện với tôi nhiều hơn. Khi chúng đi học về (đứa thì học đại học, đứa thì học phổ thông), tôi chào các con bằng câu "Nghe tiếng các con ngoài cửa là mẹ mừng quá" hoặc những câu đại loại rồi mỉm cười, chứ tôi không hỏi chúng "Hôm nay con đi học ở trường thế nào?". Đứa con gái đầu của tôi tự khơi mào nói chuyện với tôi thật sự chứ không né tránh tôi như trước.

* * *

Một nhân viên làm công tác xã hội, một người điều hành chương trình *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* ở Montreal, Quebec, viết thư cho chúng tôi và kể lại cuộc viếng thăm trung tâm "thông gia" của bà ở Capetown, Nam Phi.

Tôi đã gặp giám đốc trung tâm giáo dục phụ huynh tại khu vực đó để tham quan cách thức làm việc của họ. Trung tâm thường mở lớp dạy cho cả những người thuộc tầng lớp trung lưu sống gần đó lẫn những cư dân của khu ổ chuột Kayelisha, ở ngoại ô thành phố. Ở Kayelisha, những gia đình sống trong những căn nhà chật chội, mỗi nhà chừng bằng cái buồng ngủ – không điện, không có nước máy, không có hệ thống vệ sinh. Các thầy cô của trung tâm ở đó dùng *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* làm nền tảng. Họ dịch những hình minh họa sang tiếng châu Phi cho cư dân tới lớp học có thể hiểu được. Họ nói trong thư viện của họ có mười quyển sách đã sờn tướp và quăn góc để phục vụ cho mọi người.

Tôi cũng sẽ gửi quyển sách mới nhất của tiến sĩ – " *How to talk so kids will learn" (Nói sao cho trẻ chịu học)* – cho một người bạn ở

Johannesburg. Anh bạn này đang điều hành những chương trình huấn luyện cho giáo viên dạy học xa thành phố, trong những cộng đồng dân cư thiểu số.

Tôi nghĩ tiến sĩ sẽ vui khi biết phạm vi ảnh hưởng của tiến sĩ!

Những cha mẹ trong nghịch cảnh

Hầu hết những ví dụ tôi nêu ra trong *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* đều chỉ ra cách mọi người hành xử, giải quyết những vấn đề bình thường hàng ngày. Một lần sau khi chúng tôi diễn thuyết, một phụ nữ nước mắt giàn giụa tới gặp chúng tôi. Bà mô tả mối quan hệ giữa bà với con trai bị hội chứng Tourette [6] đã chuyển biến từ thù hằn, vô vọng thành yêu thương là kết quả của quyển sách này. Chúng tôi sướng run người. Kể từ đó chúng tôi nghe rất nhiều câu chuyện về những ông bố bà mẹ sử dụng tác phẩm của chúng tôi để đối phó với những vấn đề căng thẳng, trầm uất nghiêm trọng trong cuộc sống của họ.

Hầu như những người viết thư luôn khen ngợi chúng tôi vì những thay đổi họ thực hiện được. Nhưng khi nhìn nhận thì chúng tôi thấy lời khen phải dành cho họ mới đúng. Bất cứ ai cũng có thể đọc sách. Nhưng cần phải là người có nghị lực và quyết tâm mới nghiên cứu từng trang, từng câu và sử dụng chúng nhằm chiến thắng những cơn đau tim. Như một số phụ huynh đã kể sau đây:

* * *

Trong nhà tôi đôi lúc cứ như đang lâm vào Thế Chiến thứ III vậy. Con gái tôi (7 tuổi) bị ADHD. Khi bé có dùng thuốc thì phần lớn có thể quản lý được. Nhưng khi thuốc tan, chúng tôi có một đứa trẻ ngoài tầm kiểm soát (tôi biết nhiều cha mẹ có con bị ADHD đã buộc

phải là cha mẹ "hắc ám").

Khi tôi đọc quyển sách của tiến sĩ, tôi tự hỏi liệu những kỹ năng này có giúp trẻ bị ADHD được gì hay không. Và, câu trả lời là "có". Bây giờ tôi để ý nếu tôi nói chuyện với cháu theo cách mới này khi cháu đã uống thuốc thì nó sẽ kéo dài tác dụng và giúp cháu suốt cả ngày, nhất là trong những kỹ năng giao tiếp xã hội của cháu. Tôi cảm thấy chắc chắn rằng nếu tôi cứ giữ đúng cách này thì sau này nó sẽ giúp cho cháu trên đường đời. Cảm ơn quyển sách của tiến sĩ.

* * *

Cả hai vợ chồng tôi đều là những chuyên gia tâm lý học. Con trai chúng tôi, 8 tuổi, mới đây bị chẩn đoán là mắc hội chứng ADHD. Chúng tôi đã trải qua nhiều phen điêu đứng với nó. Một người bạn giới thiệu cho chúng tôi những quyển sách của tiến sĩ *Liberated Parents/Liberated Children (Giải phóng cha mẹ / Giải phóng con cái)* và *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* và trong đó chúng tôi đã tìm thấy những phương pháp hữu hiệu nhất mà chúng tôi tình cờ cập nhật được.

Hai vợ chồng tôi vốn được đào tạo chuyên môn về việc sử dụng những phương pháp hành vi – phương pháp mà có tác dụng ngược hoàn toàn đối với con trai tôi. Trong khi phương pháp của tiến sĩ lại dựa vào nền tảng là sự tôn trọng và hiểu biết lẫn nhau. Theo đó, nó từ từ giúp chúng tôi được những gì chúng tôi muốn từ con trai mình mà không phải cố kiểm soát tất cả những gì diễn ra. Đó là một sự giải thoát được đón nhận nồng nhiệt nhất!

Tôi cảm thấy kiến thức của mình về những khuôn mẫu tương tác hiệu quả này chỉ mới ở mức sơ khai, nhưng từ bấy đến nay tôi luôn chia sẻ những gì tôi đã học từ quyển sách của tiến sĩ vào công việc của

mình tại trung tâm điều dưỡng. Những phương thức của tiến sĩ rất hữu hiệu trong những bối cảnh khác nhau và hữu hiệu trên bình diện dân cư rộng lớn.

Cảm ơn tiến sĩ đã có thiện chí chia sẻ tất cả những kinh nghiệm của mình. Xin cảm ơn tiến sĩ đã thừa nhận những điểm yếu của tiến sĩ. Việc này giúp cho độc giả cũng thừa nhận những khiếm khuyết của họ.

* * *

Lúc con trai tôi, Peter, mới 6 tuổi, cháu được phát hiện là bị chứng suy giảm thị giác. Bác sĩ của cháu nhấn mạnh chúng tôi có 6 tháng để cho cháu đeo băng kính trị liệu, bằng không thì Peter sẽ có nguy cơ bị tổn thương thị giác nghiêm trọng bên mắt phải của cháu. Bác sĩ yêu cầu cháu phải đeo băng kính ít nhất 4 giờ một ngày, kể cả khi ở trường.

Khỏi nói cũng biết Peter thấy ngượng nghịu và khó chịu đến thế nào. Hàng ngày nó cứ cố tháo băng kính ra khiến tôi phải phát điên lên. Nó than thở là băng kính khiến nó bị nhức đầu và nó thấy mắt nó bị mờ hơn bao giờ hết và lại "rất đau". Tôi công nhận những cảm xúc của cháu và khẳng định tất cả, nhưng thái độ của cháu không cải thiện.

Cuối cùng, sau năm hoặc sáu ngày như vậy, tôi kiệt sức. Tôi nói "Coi đó, Peter, mẹ cũng sẽ đeo kính như con 4 tiếng liền để biết xem nó như thế nào, rồi sau đó chúng ta có thể tìm ra cách làm sao cho nó tốt hơn". Tôi chỉ nói thế vì tội nghiệp cháu chứ tôi không nhận ra nó lại có hiệu quả đến vậy khi tôi thực hiện.

Đeo được 20 phút tôi bị nhức đầu kinh khủng. Tôi bị mất khả

năng nhận biết đến nỗi để làm những điều bình thường như là mở cửa tủ, lấy quần áo ra khỏi máy giặt, thả con mèo ra ngoài, hay thậm chí bước lên cầu thang cũng là khó khăn kinh khủng. Đến hết 4 tiếng, tôi đau khổ, mệt phờ và *thấu hiểu sâu sắc* con mình đang phải trải qua những gì.

Chúng tôi nói chuyện với nhau. Mặc dù tôi không thể thay đổi những yêu cầu của mình, nhưng Peter và tôi nhận ra rằng chúng tôi đã cùng trải qua những khó nhọc giống như nhau. Sự xác nhận của tôi rằng việc này khó như thế nào và rằng việc tôi không có khả năng chịu đựng giỏi như cháu rõ ràng là tất cả những gì cháu cần. Từ đó trở đi, cháu có thể kiên trì đeo băng kính mỗi ngày 4 tiếng đồng hồ, kể cả trong giờ học. Thị lực của cháu được cứu vãn và cháu thậm chí không cần phải đeo băng kính nữa.

Bài học tôi học được là đôi khi nói miệng không vẫn chưa đủ thông cảm cho những cảm xúc của trẻ. Có khi chúng ta phải thực hiện thêm một bước bổ sung để "nhìn sự vật bằng chính con mắt của trẻ".

* * *

Tôi đã điều hành nhóm *How to talk so kids will listen ... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* của tiến sĩ trong nhiều năm rồi. Kể từ khi tôi đọc quyển sách đầu tiên của tiến sĩ vào năm 1976, tôi đã ủng hộ công trình của tiến sĩ. Năm đó cũng là năm con trai tôi, Alan, mới sinh. Giờ cháu đã 22 tuổi và bị bệnh tâm thần. Căn bệnh này là bệnh rối loạn thần kinh do di truyền bên dòng họ tôi. Nhờ những kỹ năng tôi học được và giảng dạy, mà tiên lượng bệnh của Alan khá hơn rất nhiều so với những bệnh nhân khác và tôi cũng có thể giúp cháu chịu đựng nỗi đau và công nhận tật bệnh của mình. Bằng cách sử dụng những kỹ năng mình có mà tôi quản lý được cảm xúc lên xuống bất thần như xe

lửa cao tốc trong công viên giải trí của cháu.

Khi tôi tham dự nhóm nâng đỡ những phụ huynh có con bị thiểu năng, tôi nhận ra những phương pháp của tiến sĩ đã giúp cho tình cảnh của tôi tích cực hơn nhiều về quan điểm cũng như về khả năng kiểm soát. Tràn trề hy vọng, chúng tôi sẽ có thể giúp Alan tiếp tục tiến bộ trong cuộc đời của cháu, ngăn cháu khỏi sụp đổ và khỏi phải vào bệnh viện tâm thần như vẫn thường xảy ra.

Tôi rất biết ơn kinh nghiệm 17 năm tôi đã ứng dụng những nguyên tắc này. Anh chị em của Alan cũng phải chịu đựng nỗi lo sợ sẽ mắc phải căn bệnh này, khiến cho nguồn lực của gia đình tôi bị mất cân bằng trầm trọng trong việc đối phó với tật bệnh. Những kỹ năng giúp tôi và chồng tôi thông cảm và nhận biết cảnh ngộ khốn khổ của chúng. Quyển sách của tiến sĩ là một món quà lớn cho gia đình chúng tôi.

VÂNG, NHƯNG... NGỘ NHỠ... THẾ CÒN...?

KHÔNG PHẢI TẤT CẢ những tín hiệu phản hồi chúng tôi nhận được đều tích cực. Một số người thất vọng vì không thấy hữu hiệu cho con cái họ, những đứa trẻ gặp vấn đề nghiêm trọng hoặc phức tạp. Nhiều người khác lại không vui vì những câu hỏi cụ thể của họ không được trả lời. Cũng có những người thất vọng vì họ đã nỗ lực thật sự để nói và làm khác đi nhưng hầu như không thành công. Họ cố kìm nén nhưng vẫn phải than thở “Tôi đã cố nhưng nó không có tác dụng.”

Khi chúng tôi yêu cầu họ nêu chính xác những gì đã xảy ra và nghe tường tận những kinh nghiệm của họ, thì chúng tôi dễ dàng nhận ra những gì sai và tại sao. Rõ ràng có những ý kiến chúng ta cần phát triển toàn hảo hơn nữa. Sau đây là những nhận xét và câu hỏi mà chúng tôi nghe được, cùng với những phản hồi của chúng tôi:

Về sự lựa chọn

Tôi để thằng con tuổi vị thành niên của tôi được lựa chọn nhưng lại có tác dụng ngược. Tôi bảo cháu hoặc là cắt tóc và đi dự lễ Tạ Ơn bằng không thì nó hãy ăn lễ Tạ Ơn ở trong phòng nó. Tùy nó chọn.

Và cháu nó nói liền, "Tốt, con ăn trong phòng con" và tôi bị sốc. Tôi nói "Cái gì?! Con dám làm thế với mẹ à! Còn cả với gia đình nữa?" Nó chỉ quay lưng lại tôi và bước đi khỏi. Có lẽ phương pháp lựa chọn là không hữu hiệu đối với tuổi teen.

Trước khi bạn đưa ra cho trẻ ở bất kỳ lứa tuổi nào sự lựa chọn, sẽ hữu ích khi bạn tự hỏi trước rằng: " *Cả hai lựa chọn này có chấp nhận được đối với mình và có vẻ chấp nhận được đối với con hay không?"* Hoặc bạn có thể hỏi những lựa chọn này có thật sự ẩn chứa mối đe dọa? Liệu con nó có cảm nhận như mình đang dùng kỹ thuật để khống chế, lôi kéo nó? Tốt nhất, lựa chọn cần toát lên nội dung phụ là "Mẹ ở bên phía con. Có những điều mà mẹ muốn con làm (hoặc không muốn con làm) hơn là ra lệnh bắt buộc con, mẹ muốn để cho con có tiếng nói về vấn đề."

Lựa chọn mà bạn đưa ra cho con trai vị thành niên của bạn chọn là về đầu tóc của nó? Cơ hội bằng không. Hầu hết trẻ tuổi teen đều bị cha mẹ phàn nàn về đầu tóc – kiểu tóc, màu tóc, chiều dài, quá bẩn thỉu hay quá sạch sẽ... – đều coi đó như là sự xâm phạm không gian riêng tư của chúng.

Nhưng giả sử bạn không thể kiềm chế được mình? Nếu bạn sẵn lòng chịu rủi ro tiến vào vùng nhạy cảm này, thì hãy tiến vào một cách cẩn thận: "Mẹ biết không phải việc của mẹ, tuy nhiên, nếu con có thể cân nhắc đến khả năng cho thợ cắt tóc dời bớt một số tóc đủ để ba mẹ có thể trông thấy mắt con, thì con sẽ có một bà mẹ biết ơn vô cùng trong lễ Tạ Ơn."

Nói thế xong là rút lui gấp.

Tiến sĩ làm gì nếu tiến sĩ cho con mình hai lựa chọn và chúng từ chối cả hai? Bác sĩ kê đơn cho con gái tôi và nó chúa ghét uống thuốc. Tôi đã làm chính xác điều tiến sĩ đề xuất, tôi bảo cháu uống với nước gừng hay với nước táo, cháu nói "Con không muốn uống với nước nào cả" rồi ngậm chặt mồm lại.

Khi trẻ em có những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ về việc phải làm gì đó, chúng không thích tiếp thu bất kỳ lựa chọn nào. Nếu bạn muốn con gái mở lòng với những lựa chọn bạn đưa ra, bạn cần bắt đầu bằng cách bày tỏ sự tôn trọng hoàn toàn cảm xúc tiêu cực của trẻ: "Trời, mẹ thấy cái kiểu con nhăn mũi thì biết con ghét uống thuốc như thế nào." Những câu khẳng định kiểu như thế sẽ làm trẻ nhẹ nhõm. Nói như thế hàm ý: "Mẹ hiểu và đứng về phía mình", bấy giờ con gái bạn sẽ sẵn sàng có tâm trạng để cân nhắc những lời nói của bạn hơn. "Này cưng, thế cái gì làm con đỡ ghê hơn – uống với nước trái cây hay nước gừng? Hay con nghĩ đến cách nào thì đỡ hơn – dù một chút thôi." Rõ ràng sự lựa chọn là vô tận:

Con muốn uống nhanh hay chậm?

Con muốn nhắm mắt hay mở mắt khi uống?

Con muốn uống với thìa to hay thìa nhỏ?

Giữ ngón chân hay là giữ mũi của con?

Trong khi mẹ hát hay trong khi mẹ im lặng?

Để mẹ cho con uống hay là con uống tự mình?

Cái chính là sẽ dễ nuốt thuốc hơn nếu ai đó hiểu cho trẻ rằng việc đó khó khăn như thế nào, và nếu bạn giải thích một chút về đường đi của thuốc xuống bụng trẻ như thế nào thì càng hay.

Về những hậu quả

Lại một sự thất bại thông tin liên lạc khác nữa xảy ra khi lồng những hậu quả vào quy trình giải quyết vấn đề. Một phụ huynh cho chúng tôi biết bà thất vọng như thế nào khi có lần bà cố giải quyết vấn đề với các con, cuối cùng chúng lại xoay ra cãi nhau to.

Tôi triệu tập cuộc họp gia đình và nhắc cho bọn trẻ nhớ lời bác sĩ thú y đã nói gì về con chó nhà mình bị thừa cân nghiêm trọng và không được tập thể dục đều đặn. Chúng tôi đã đi qua hết những bước giải quyết vấn đề cùng với nhau và có tiến triển tốt, đã quyết định được ai chịu trách nhiệm việc gì và thời gian nào thì thằng con giữa yêu cầu nêu những hậu quả nếu ai đó không làm phần việc của mình. Thằng cả thì bảo là không xem tivi một tối. Hai thằng kia bảo vậy là không công bằng. Tóm lại, chúng đã cãi vã ỏm tỏi về việc thế nào là những hậu quả công bằng, đến nỗi tất cả nổi nóng với nhau và lơ luôn kế hoạch phải làm gì với con chó. Tôi chỉ còn biết kết luận là đám con tôi không đủ trưởng thành để giải quyết vấn đề.

Đưa ra kết quả khi giải quyết vấn đề không phải ý hay. Toàn bộ quy trình được gài số hướng về phía có thiện chí và tin cậy lẫn nhau. Ngay khi ý kiến về hậu quả cho sự thất bại được đề xuất, bầu không khí sẽ bị nhiễm độc liền. Nghi ngờ phát sinh, động cơ bị giết và lòng

tin cậy bị phá hủy.

Khi một đứa trẻ hỏi hậu quả có thể là gì nếu nó không làm phần việc của nó, cha mẹ có thể trả lời, “Mẹ không muốn chúng ta nghĩ đến hậu quả. Ngay bây giờ chúng ta cần tính làm sao con chó của chúng ta mạnh khỏe lên và lúc nào cũng mạnh khỏe cả. Phải cần đến tất cả chúng ta góp sức lại mới làm được việc đó.”

“Ba mẹ hiểu là sẽ có lúc chúng ta cảm thấy không muốn làm phần việc của mình. Nhưng chúng ta sẽ làm bởi vì chúng ta không muốn để những người khác và để con chó thất vọng. Và nếu ai đó bị ốm hoặc trong trường hợp khẩn cấp chúng ta sẽ thay phiên nhau làm thế. Trong gia đình này tất cả chúng ta sẽ làm vì nhau.”

Những giải pháp thay thế cho “nhưng”

Rất nhiều phụ huynh phàn nàn khi họ công nhận cảm xúc của con cái họ, bọn trẻ trở nên tức giận hơn. Khi tôi hỏi chính xác họ đã nói gì, thì vấn đề trở nên rõ ràng. Đó là do mỗi câu khẳng định thông cảm của họ thường có chứa từ *“nhưng”*. Chúng tôi chỉ ra rằng từ *“nhưng”* có khuynh hướng phủi bỏ, làm nhỏ hóa, hoặc tẩy xóa đi tất cả những lời đã nói trước đó. Sau đây là những câu khẳng định nguyên gốc của phụ huynh và phiên bản điều chỉnh mà chúng tôi tiến cử, đã được bỏ đi từ *“nhưng”* .

Câu khẳng định nguyên gốc: “Trông con có vẻ thất vọng vì lỡ mất buổi tiệc sinh nhật của bạn Julie. Nhưng thực tế là con bị cảm lạnh. Ngoài ra đó chỉ là một bữa tiệc thôi. Sẽ có nhiều bữa tiệc khác trong cuộc đời con mà.”

Đứa trẻ nghĩ: “Ba không hiểu gì hết.”

Câu khẳng định được điều chỉnh: (thay vì dùng từ “nhưng” gây xóa bỏ cảm xúc, hãy nêu toàn bộ giá trị của sự việc) “Con rất thất vọng vô cùng vì lỡ mất buổi tiệc sinh nhật Julie. Con đang mong ngóng tới đó để chúc mừng sinh nhật bạn. Nơi cuối cùng trên trái đất con muốn ở vào hôm nay là trên giường với một cơn sốt.”

Nếu ông bố cảm thấy chan hòa, ông có thể diễn đạt con gái ước gì: “Chẳng phải con đang ước ai đó khám phá ra cách chữa trị cảm lạnh thường đó sao?”

Câu khẳng định nguyên gốc: “Mẹ biết con ghét cái ý nghĩ lại phải ở nhà với cô giữ trẻ lần nữa, nhưng mẹ cần đi nha sĩ.”

Đứa trẻ nghĩ: “Mẹ luôn có lý do để bỏ con ở nhà một mình.”

Câu khẳng định được điều chỉnh: (Hãy xóa “nhưng” đi, thay thế bằng “V *ấn đề là* ...”) “Mẹ biết con ghét cái ý nghĩ lại phải ở nhà với cô giữ trẻ lần nữa. V *ấn đề là* mẹ cần đi nha sĩ.”

Sự khác nhau là gì? Như một người cha nhận xét: Từ “nhưng” nghe giống như một cánh cửa đóng sầm vào mặt bạn. “ *Vấn đề là* ” mở cánh cửa và mời gọi bạn cân nhắc đến một giải pháp khả thi. Trẻ có thể nói, “Có lẽ trong khi mẹ đi nha sĩ, con chơi ở nhà Gary.” Người mẹ có thể bảo “Có lẽ con đi cùng với mẹ và ngồi đọc sách ở ngoài phòng đợi.” Một lần nữa, không có giải pháp nào thỏa mãn đứa trẻ tuyệt đối cả. Tuy nhiên bằng cách công nhận rằng có vấn đề, chúng ta làm cho trẻ dễ đối phó với nó hơn.

Câu khẳng định nguyên gốc: “Holly, mẹ thấy con buồn về mái tóc của con quá đi. Nhưng rồi con xem, nó sẽ mọc lại ấy mà. Trong vài tuần nữa con sẽ thậm chí còn không nhận ra nữa.”

Đứa trẻ nghĩ: “Mẹ đùa. Mẹ làm như một mình con không thể nghĩ ra được điều đó vậy.”

Câu khẳng định được điều chỉnh: (Xóa “ *nhưng”* đi. Hãy thay thế bằng “ *cho dù con đã biết* ”) “Holly, mẹ thấy con buồn về mái tóc của con. V *à cho dù con đã biết* là nó sẽ mọc ra, con vẫn ao ước ai đó chịu nghe con khi con nói con chỉ muốn cắt đi hai phân thôi.”

Bằng cách mở đầu câu khẳng định của bạn bằng ***cho dù con đã bi ế t*** , bạn khen ngợi sự thông minh của con gái bạn, đồng thời bày tỏ ý kiến của bạn mà không hạ thấp cháu.

“T ạ i sao con...?” “T ạ i sao con không...?”

Một số phụ huynh phàn nàn rằng họ cảm thấy khi họ cố gắng để hiểu về con cái họ thì chỉ nhận được phản hồi chống đối ở trẻ.

Là một người mẹ kế mới về nhà chồng, tôi nhận thức rõ việc không được la mắng chỉ trích các con chồng là quan trọng đến thế nào. Tôi để việc kỷ luật cho cha của chúng đảm trách. Nhưng khi ông ấy đi công tác xa và giáo viên gửi thư nhắn về báo rằng con trai chồng tôi đã quá hạn nộp bản thu hoạch thì tôi biết mình cần phải xử lý vụ này. Rất bình tĩnh, và với thái độ thân thiện, tôi hỏi cháu tại sao cháu không nộp bản báo cáo đúng hạn, bất thần cháu đùng đùng nổi giận với tôi. Tại sao lại vậy?

Bất kỳ câu nói nào bắt đầu bằng “ *tại sao con thế này hoặc tại sao con không thế kia”* có thể được hiểu như một lời buộc tội. Câu hỏi này ép buộc đứa trẻ phải nghĩ đến những khuyết điểm của nó. Ẩn bên dưới câu hỏi *“Tại sao con không”* rất thân thiện của bạn, đứa trẻ sẽ nghe thành “Đó chẳng phải là tại vì con là một đứa trẻ lười nhác, vô tổ chức, vô trách nhiệm, vô vọng, hay trì hoãn sao?”

Giả sử lúc này đứa trẻ đó đang đứng ngay trước mặt bạn. Nó sẽ trả lời bạn như thế nào? Nó đã bị đặt ra hai lựa chọn không thể nào thỏa mãn được. Hoặc là nó nói ra khiếm khuyết của nó, hoặc là nó cố tự vệ và kiếm cớ bào chữa: "Bởi vì đề bài không rõ ràng... bởi vì thư viện đóng cửa, v.v..." Dù là trả lời thế nào thì nó đều trở nên giận dữ với chính nó, và càng giận dữ hơn với bạn, nó rất ít có khuynh hướng nghĩ đến cách làm thế nào để cứu vãn tình huống này.

Bạn có thể thay thế bằng câu gì để có thể dẫn dắt trẻ phản hồi không tự vệ? Bạn có thể chuyển giao vấn đề cho con trai chồng của bạn tự giải quyết và bày tỏ cho nó sự ủng hộ của bạn. Khi đưa cho nó đọc mẩu thư nhắn của cô giáo, bạn có thể nói:

"Cái thư này ghi là gửi cho mẹ và ba, nhưng con là người sẽ biết cách xử lý nó như thế nào. Nếu có gì ngăn cản con bắt đầu và kết thúc bài thu hoạch, hoặc nếu con muốn ai đóng góp ý kiến gì thì có mẹ ở đây."

Vì việc cách ly

Nhiều phụ huynh thất vọng khi đọc quyển sách này từ đầu đến cuối mà không thấy đề cập đến việc "cách ly". Ban đầu chúng tôi rất lúng túng vì nhận xét này. Chúng tôi đã nuôi dạy 6 đứa con của mình mà không bắt đứa nào phải cách ly cả. Dần dần chúng tôi mới nhận ra rằng: có một làn sóng ngầm những quyển sách, những bài báo trên tạp chí ủng hộ cách ly như là một phương pháp kỷ luật, một giải pháp nhân đạo thay thế cho roi vọt, và giới thiệu cho phụ huynh cách thực hiện thủ tục đó như thế nào thì thành công.

Làm sao mà chúng tôi lại không để ý đến phương pháp đó? Lời giải thích xác đáng nhất về cách ly là thế này: Bằng cách đem đứa trẻ cư xử không đúng đắn vào một không gian hay một nơi khác, một nơi

không có gì để làm xao nhãng tâm trí nó – không sách, không đồ chơi, hoặc không game – và nhất quyết bắt nó ngồi đó trong một khoảng thời gian cụ thể (một phút trong mỗi năm cuộc đời nó chẳng hạn), đứa trẻ chẳng bao lâu sẽ nghiệm ra lỗi của nó và trở lại cư xử tốt như đã được uốn nắn.

Nhưng càng suy nghĩ về điều đó, càng đọc tất cả những khác biệt về nó, thì chúng tôi càng ít có cảm tình với nó. Với chúng tôi, cách ly không phải là đổi mới hay cách tân gì, mà là một phiên bản lỗi thời của một lề thói cổ hủ, bắt đứa trẻ "hư" ra đứng ở góc nhà.

Chúng tôi tự hỏi, giả sử Billy đánh em gái nó bởi vì nhỏ em cứ níu cánh tay nó trong khi nó đang vẽ và mẹ nó, trong cơn tức giận, đã đẩy nó tới ngồi "đếm thời gian" trên cái ghế cách ly. Bà mẹ tuyên bố rằng như thế thì tốt hơn là đánh đòn Billy vì tội đánh em. Nhưng cái gì có thể sẽ diễn ra trong đầu Billy khi nó ngồi đó? Nó có nghĩ "Giờ thì mình đã học được bài học của mình rồi. Mình cấm không bao giờ được đánh em nữa, cho dù con bé có làm gì mình", hay cảm xúc của nó có thể là "Thật bất công! Mẹ không để ý đến mình. Mẹ chỉ quan tâm đến con em ngu ngốc thôi. Mình sẽ đấm nó khi mẹ không nhìn thấy." Hoặc nó sẽ kết luận: "Mình thật xấu xa, mình xứng đáng ngồi đây một mình."

Chúng tôi bị thuyết phục rằng đứa trẻ cư xử sai không nhất thiết phải bị phạt tách rời khỏi những thành viên gia đình của nó, dù chỉ tạm thời. Tuy nhiên, nó cần bị ngăn chặn và cần được uốn nắn: "Billy, không được đánh em! Con có thể nói với em *bằng lời* là con phát điên ra sao khi em cứ níu tay con trong khi con đang vẽ."

Nhưng giả sử Billy nói em và em vẫn cứ níu tay anh? Và giả sử Billy đánh em lần nữa? Như thế không đáng để bị cách ly sao?

Đẩy Billy tới một nơi "tách biệt" có thể ngăn chặn hành vi của nó một lúc, nhưng không chạm được đến vấn đề nằm bên dưới. Cái Billy cần không phải là sự cách ly mà là thời gian riêng tư *cùng với* một người lớn biết quan tâm giúp nó đối phó với những cảm xúc của nó và tìm ra những cách tốt hơn để xử lý những cảm xúc đó. Bà mẹ có thể nói "Không dễ gì con tập trung được khi em cứ níu tay con hoài. Hôm nay em làm con tức đến nỗi con đã đánh em. Billy, mẹ không cho phép đứa con này của mẹ đánh đứa con kia. Chúng ta cần lập ra một danh sách những điều có thể làm để thay thế nếu em chọc phá con một lần nữa khi con đang vẽ."

Một số giải pháp thay thế cho đánh em?

- Billy có thể quát "Thôi đi!" vào mặt bé thật to.
- Billy có thể gạt tay em đi... nhẹ nhàng thôi.
- Billy có thể cho em một tờ giấy và một cây bút sáp màu.
- Billy có thể kiếm cái gì đó đưa cho em chơi.
- Billy có thể vẽ khi em ngủ trưa.
- Billy có thể vẽ trong phòng riêng đóng cửa lại.
- Nếu không có gì có tác dụng thì Billy có thể gọi mẹ giúp.

Billy có thể dán danh sách những giải pháp này ở bất kỳ chỗ nào cháu thích và tra cứu khi cần. Billy không còn thấy mình là đứa hành xử xấu tệ khi tức giận mà là người có trách nhiệm, biết nhiều cách xử lý nỗi tức giận của mình.

Về chồng (vợ) và những người thân yêu khác

Một số độc giả chia sẻ nỗi thất vọng. Vì họ thấy trong quyển sách này không có phần nào nói về người bạn đời của họ.

Tôi đang cố thay đổi cách tôi nói chuyện với các con, nhưng lại bị chồng/vợ/ bạn đời cản trở vì không tán đồng phương pháp mới của tôi. Tiến sĩ có đề xuất gì cho trường hợp của tôi không?

Khi câu hỏi tương tự được nêu ra trong một lần diễn thuyết, chúng tôi hỏi mọi người trong khán phòng xem họ đã làm gì. Sau đây là một số phản hồi của họ:

- Tôi nói chuyện với chồng tôi về những thay đổi mà *tôi* đang cố thực hiện. Cái cách anh ấy cảm thấy cũng được tính đến trong quy trình thay đổi đó, nhưng anh ấy không cảm thấy áp lực cần phải thay đổi chính mình.
- Chúng tôi giữ quyển sách trong xe hơi. Ai không lái xe thì sẽ đọc to lên và rồi chúng tôi cùng thảo luận về nó.
- Chồng tôi chả bao giờ chịu đọc sách về giáo dục phụ huynh. Anh ấy thuộc trường phái "Lời nói thì khác biệt, miễn con cái biết chúng ta yêu chúng là được rồi". Cuối cùng tôi bảo anh ấy, "Này anh, khi chúng ta quyết định có con, chúng ta đã biết mình muốn làm điều đúng cho chúng mà. Chúng ta không nghĩ đến việc cho chúng mặc rách rưới hay cho chúng ăn thức ăn nhanh. Thì đây cũng vậy thôi, hà cớ gì chúng ta phải nói chuyện với chúng theo cách không lành mạnh – nhất là nếu có sự lựa chọn ở đâu đó? Con cái chúng ta xứng đáng điều tốt nhất từ cả hai chúng ta."
- Tôi cố lôi kéo chồng bằng cách hỏi anh ấy cho lời khuyên về cách tốt nhất để xử lý những tình huống nhất định với hai thằng con của chúng tôi. Tôi nói đại loại, "Anh, em cần bàn cái này với anh. Đây là lĩnh vực em không có kinh nghiệm, vì em không bao giờ là cậu bé cả. Điều gì khiến anh thấy muốn hợp tác hơn – nếu mẹ anh nói thế này với anh hay nếu bà ấy nói thế kia?" Thường thường anh ấy trả lời ngay lập tức, nhưng đôi khi anh ấy suy nghĩ và đưa ra những đề nghị mà tôi không

bao giờ nghĩ ra.

- Vợ tôi rất ghét khi tôi bảo cô ấy nên nói gì và nên nói như thế nào. Tốt nhất tôi cứ việc dùng những kỹ năng một mình và không nói gì hết. Chắc chắn cũng có gì đó ảnh hưởng sâu sắc đến cô, bởi vì có một buổi sáng khi chúng tôi vội vã chuẩn bị đi làm thì con gái tôi không chịu mặc áo khoác của nó. Thay vì tranh luận thì vợ tôi cho nó lựa chọn. Vợ tôi bảo nó muốn *mặc thường* hay muốn *mặc ngược* . Con gái tôi bật cười khúc khích vì cái từ *mặc ngược* và sau đó chúng tôi êm thấm đi ra khỏi nhà.

Uy lực của sự vui đùa

Nhiều phụ huynh trách cứ chúng tôi sao không có một chương nói về sự khôi hài. Để biện hộ, chúng tôi giải thích rằng khi chúng tôi viết chương Khuyến Khích Sự Hợp tác chúng tôi thật sự tranh luận "thuận và chống" về việc có nên bao gồm sự khôi hài vào quyển sách này không. Chúng tôi biết rằng hành xử cách gì đó khác lạ và bất ngờ có thể làm thay đổi tâm trạng người khác từ phát điên đến vui vẻ chỉ trong vài giây. Nhưng làm sao chúng tôi yêu cầu phụ huynh phải "khôi hài" cho được trong khi còn bao nhiêu việc khác cần phải làm. Vì vậy chúng tôi đã tự giới hạn sự khôi hài trong hai đoạn ngắn mà thôi. Đó là sai lầm lớn của chúng tôi. Chúng tôi nhận ra phụ huynh rất có óc hài hước. Kể cả những người không tin là mình có thể khôi hài.

Bất cứ khi nào chúng tôi tổ chức hội thảo, ở bất cứ nơi đâu trên đất nước, khi chúng tôi yêu cầu những phụ huynh trưởng thành, nghiêm nghị hãy liên hệ với đứa trẻ hài hước, ngô nghê, hay vui đùa trong họ, thì họ đều làm được. Họ nghĩ ra những ví dụ vui nhất về việc họ đã làm gì hoặc có thể sẽ làm gì để nâng cao tinh thần cho con cái và làm tan chảy sự đối kháng ở chúng.

* * *

Thỉnh thoảng thằng con 3 tuổi của tôi không chịu thay đồ vì nó muốn tôi mặc đồ cho nó. Khi nó nằng nặc đòi như vậy thì tôi tròng quần lót lên đầu nó và cố đút vớ vào tay nó. Dĩ nhiên nó bảo tôi đang làm sai rồi, và tự mình lấy quần mặc và đi vớ vào cho đúng. Sau đó nó nói "Thấy không mẹ, đây mới là mặc đúng." Tôi ngạc nhiên và lại đút quần vào tay và xỏ chân vào áo sơmi. Trò chơi này luôn kết thúc bằng một trận cười và những cái ôm đầy thương yêu.

* * *

Để bắt con trai tôi đánh răng tôi nghĩ ra những con vi trùng đang lẩn trốn trong miệng bé – tên chúng là Geraldine và Joe. Vì vậy chúng tôi phải lùng sục từng ngõ ngách trong khi chúng nó hát "Tụi mình bày tiệc trong miệng của Benjamin." Và rồi chúng nó thét lên khi bé chà bàn chải vào chúng và thét lên nữa khi bé nhổ chúng xuống cống. Chúng còn dọa với trở lại. "Bọn tao sẽ quay lại cho coi!"

* * *

Thách thức duy trì một vẻ ngoài trật tự trong bất kỳ gia đình nào có trẻ em thuộc nhiều lứa tuổi dường như khởi phát những giải pháp khôi hài sáng tạo nhất. Sau đây là cách một bà mẹ cổ súy đám con phụ giúp dọn dẹp nhà cửa.

Chúng tôi đang cố thiết lập truyền thống để cổ động cho gia đình "mới pha trộn" của mình – gồm 3 đứa con riêng của vợ tôi (7, 9, 11 tuổi) và 2 đứa con riêng của tôi (10 và 13 tuổi) – sống hòa thuận hơn. Việc tranh cãi để phân chia coi đứa nào làm việc vặt gì luôn là nỗi ám ảnh. Giờ thì mỗi sáng thứ bảy chúng tôi viết hết tất cả những công việc cần được làm ra mấy tờ giấy. Xong chúng tôi gấp giấy lại, đút từng tờ vào một quả bong bóng màu, thổi lên và thảy bong bóng lên

không. Mỗi đứa con sẽ bắt lấy một quả, đập ra và làm công việc đó, làm xong thì trở lại lấy quả khác. Cho đến khi công việc được làm xong thì chúng tôi chúc mừng lẫn nhau vì chúng tôi là một đội nhóm vĩ đại.

* * *

Tôi là một ông bố ở nhà. Mới đây tôi đã tìm ra một cách mới để xử lý tất cả những thứ bừa bộn do bọn trẻ gây ra. Tôi lấy một bộ bài tây đặc biệt của mình với những con số ở hai đầu đã được xóa đi. Rồi mỗi thằng con tôi chọn một lá và đếm xem trong đó có bao nhiêu "nút" thì nó phải dọn bấy nhiêu món đồ đi. Phải nói là chúng thích thú và phấn khích quá trời trong khi đếm những số món đồ được chúng dọn đi xong rồi háo hức chọn tiếp những lá bài khác. Lần gần đây nhất tôi làm như vậy, cả nhà được dọn sạch trong hai mươi phút và bọn trẻ buồn vì trò chơi kết thúc.

* * *

Bối cảnh: Một căn phòng có hai bé gái. Những mảnh tranh ghép vương vãi khắp sàn nhà.

Mẹ: "Này các con, cái này được gọi là trò *Bạn có theo kịp bài hát không* ? Mẹ sẽ bật máy lên rồi coi các con có nhặt những mảnh ghép trở lại hộp đựng trước khi bài hát kết thúc không nào."

Chúng lao vào dọn dẹp thật nhanh và xong việc trong hai bài hát rưỡi.

* * *

Tôi có 4 thằng con trai. Ít nhất 50 lần một ngày tôi phải thét quát

chúng cất giày đi. Điều đầu tiên chúng làm khi đi học về là tháo giày thảy ra giữa nhà và tôi luôn vấp phải 8 chiếc giày.

Kích thích cảm hứng : Tôi viết chữ GIÀY lên một mảnh giấy, đục lỗ và xâu dây treo lên lối vào nhà bếp, đủ thấp để khi đi học về chúng sẽ chạy vào và đụng trúng đầu.

Kevin, 8 tuổi, là đứa đầu tiên đi học về. Mảnh giấy quết vào tóc nó khi nó đi qua cửa bếp.

KEVIN: Cái gì thế này?

TÔI: Con đọc đi.

KEVIN: Giày? Có nghĩa là gì?

TÔI: Con nghĩ là gì?

KEVIN: Tụi con sẽ có giày mới hôm nay?

TÔI: Không.

KEVIN: (*suy nghĩ nhanh)* Mẹ muốn tụi con cất giày đi?

TÔI: Con đoán ra rồi.

Kevin cất giày! Rồi trở lại giải thích mẩu giấy cho 3 đứa về tiếp theo *hãy cất giày đi!!!*

KEVIN: Mẹ phải làm một cái bảng giống vậy để nhắc rửa tay đi mẹ.

* * *

Lũ con tuổi teen của tôi rất ghét dọn phòng tắm. ("Mẹ, thấy gớm quá à!") Tôi không tranh cãi với chúng. Chỉ dựng một tấm biển trên bồn rửa. Trên đó có ghi một bài thơ con cóc như sau:

Tóm lấy chổi cọ và một miếng giẻ

Chà-chà-chà – Ố, miếng giẻ!

Cạnh này, gờ này, góc này, xó xỉnh này

Đừng quên ngồi khoái chí

Đúng, đúng, chỉ ít phút thôi

Nhưng công việc làm được thật phi thường

Cảm ơn

Thương yêu,

Mẹ

* * *

Một người mẹ kể cho chúng tôi nghe câu chuyện nhan đề: "Không Gì Kéo Dài Mãi Mãi".

Tôi muốn tất cả giày thể thao và đĩa hát phải được dọn sạch khỏi phòng học, cho nên tôi bước vào phòng ngủ của con trai và giả bộ gọi điện thoại cho nó. Reng. Reng.

Nó giả bộ nhấc máy lên "A-lô."

Tôi nói "Đây có phải là công ty Xây Dựng Reilly không?"

Nó đáp, “Phải.”

Tôi nói, “Có một việc rất lớn là phải dọn giày và đĩa hát nặng ơi là nặng ra tới một địa điểm khác và tôi nghe nói công ty của quý cậu là công ty tốt nhất.”

Nó đi vào phòng học và nhặt cất đi hết cả. Tôi cố lần thứ hai, thì cũng có tác dụng. Rồi một ngày, tôi gọi điện thoại cho nó và hỏi “Đây có phải là công ty Xây Dựng Reilly không?”

Nó đáp “Cậu ấy dẹp công ty rồi.”

TIẾNG MẸ ĐẺ CỦA BỌN TRẺ

CỐ VẤN CỦA CHÚNG TÔI, tiến sĩ Haim Ginott không sinh ra ở Mỹ. Ông từ Israel đến Mỹ từ lúc còn trẻ tuổi. Chính nơi đây là nơi ông đã lấy bằng tiến sĩ, xuất bản sách và điều hành những nhóm huấn luyện phụ huynh. Khi lần đầu tiên chúng tôi gia nhập một trong những nhóm của ông, chúng tôi nhớ mình đã phàn nàn với ông về việc thay đổi thói quen thì khó ra sao: “Chúng tôi thấy mình bắt đầu định nói gì đó với con cái, ngừng lại, thế rồi lại rơi vào những câu cửa miệng của mình”. Ông lắng nghe chăm chú rồi đáp, “Để học một ngôn ngữ mới không phải dễ. Trước hết, các bạn sẽ luôn nói bằng một phương ngữ nào đó... Nhưng với con cái của bạn, đó sẽ là tiếng mẹ đẻ của chúng!”

Lời ông nói tựa như lời tiên tri khi được ứng dụng không chỉ cho con cái chúng tôi mà còn cả cho con cái của những độc giả của chúng

tôi nữa. Chúng tôi nghe nhiều phụ huynh nói rằng con của họ đã sử dụng ngôn ngữ mới mà họ học được từ quyển sách này một cách tự nhiên nhất. Sau đây là những kinh nghiệm họ viết thư hoặc kể trực tiếp cho chúng tôi.

* * *

Tôi là bà mẹ đi làm, có lịch trình rất sít sao. Con trai 3 tuổi của tôi ghét phải thức dậy và thường hay cáu bẳn rất khó chịu. Vì vậy tôi thường nói "Sáng hôm nay con đang cảm thấy cáu kỉnh hả?" Nó đáp "Dạ" rồi cảm thấy khỏe hơn và tỏ ra hợp tác hơn.

Một sáng tôi thức dậy trong tâm trạng bực mình vì bị trễ giờ. Bé nhìn tôi với vẻ quan tâm và nói, "Mẹ đang cảm thấy cáu kỉnh phải không mẹ? Con vẫn yêu mẹ lắm." Tôi sửng sốt vì cháu lại nhận thức được như thế. Cháu làm tôi khỏe khoắn hơn và có cả một ngày tuyệt diệu!

* * *

Con gái 4 tuổi của tôi, Megan, nói với anh trai bé: "Justin, em không thích khi anh đá em" (thường thì con bé đã đá lại anh nó rồi). Thằng anh đáp lại "Ờ, Megs à". Thế đó! Sau đó Megan tới khoe với tôi là bé đã dùng kỹ năng mới và nó rất hiệu quả. Bé ngạc nhiên và tự hào về mình.

* * *

Chắc hẳn giờ này tôi đã phải sống nhờ vào lòng từ bi rồi nếu không có những bùa chú của tiến sĩ. Tôi kể chuyện này để cho tiến sĩ biết tôi đã dùng phương pháp này nhiều đến thế nào. Con gái tôi (gần 5 tuổi) mới đây đã nói trong lúc đi ngủ "Nhưng mà mẹ này, những lựa

chọn của con là gì? (Bé vốn rất thích khi tôi hỏi bé muốn bước lên giường hay muốn nhảy cóc lên giường.)

Một lần khác chúng tôi chơi với nhau, bé đóng giả làm mẹ và nói với tôi, "Cưng, đây là lựa chọn: con có thể có xe Jeep hay xe thể thao, chọn một đi!"

* * *

Con trai 4 tuổi của tôi, Danny, đang ngồi dưới sàn nhà chơi với bạn nó, Christopher. Chúng chơi thú đồ chơi và giả bộ đánh nhau. Thình lình trận giả bị biến thành trận thật.

CHRISTOPHER: Danny, dừng lại, cậu đánh tay tớ đau!

DANNY: Cậu làm đau tớ thì có!

CHRISTOPHER: Tớ buộc phải vậy! Cậu ấn tay tớ xuống.

DANNY: Tớ cũng buộc phải vậy vì cậu đang ấn tay tớ.

TÔI: (Nghĩ bụng sẽ can thiệp nhưng không biết phải nói gì).

DANNY: Chờ chút (ngồi trở lại trên gót chân và suy nghĩ). Christopher, đây là lựa chọn của tụi mình. Tụi mình chơi với thú và không đè tay nhau... hay là tụi mình không chơi với thú nữa mà chơi trò khác. Cậu lựa cái gì?

CHRISTOPHER: Tụi mình chơi trò khác đi.

Và chúng chạy ra ngoài! Tôi biết thật khó mà tin nổi, nhưng thật sự là việc đó đã xảy ra.

* * *

Một ngày nọ sau bữa sáng tôi vừa bước về phía phòng con gái tôi vừa nghĩ mình sẽ làm gì khác đây thay cho bài diễn thuyết dài thượt về việc không được để sữa bên ngoài ở bệ bếp. Nhưng con trai 8 tuổi của tôi đã vượt qua tôi, đến đứng ở bên ngoài phòng em nó rồi nói: “Sữa sẽ chua khi để ra khỏi tủ lạnh”.

Tôi ngạc nhiên quá sức. Cánh cửa bật mở và cô con gái 6 tuổi xổ ra ngay lập tức và chạy vào bếp cất sữa đi.

* * *

Tôi đang ở trong phòng khách thì nghe cuộc nói chuyện giữa con gái tôi, Liz, 10 tuổi, và bạn nó, Sharon. Cả hai đứa đang lục tìm các tủ bếp.

SHARON: (*giọng rên rỉ*) Tớ đói bụng quá. Tại sao mẹ bạn cất bánh cao quá vậy? Mẹ bạn không bao giờ để đồ ăn cho bạn với tới được à?

LIZ: Sharon, trong nhà tớ không ai đổ lỗi cho ai cả. Cứ nói cho tớ biết bạn cần gì thì tớ sẽ làm cho bạn.

Tôi đứng đó, nghĩ bụng, ta cứ cố gắng, cố gắng và không bao giờ biết mình có gặt hái được kết quả hay không. Và rồi một ngày nào đó. Sự việc cứ thế diễn ra!

* * *

Điều lớn lao ở quyển sách của tiến sĩ là ta được quyền giận dữ, miễn là ta đừng nói gì làm tổn thương ai. Tôi đã từng cố bình tĩnh và giữ cho mọi việc êm thấm để rồi cuối cùng lại hét toáng lên và sau đó

thì hối hận. Thực tế, dạo gần đây tôi hay cho bọn trẻ biết trước khi nào tôi bắt đầu nổi cáu hoặc hết kiên nhẫn hoặc khi nào tôi cần có thời gian ở một mình.

Hôm qua tôi nhận được phần thưởng cho mình.

Tôi đang đi mua hàng với Ryan, 13 tuổi – cháu đã lớn phổng lên trong mùa hè và cần một cái áo mùa đông mới. Khi chúng tôi đã đi 2 cửa hàng rồi mà không tìm thấy chiếc áo nào cháu ưng ý và chúng tôi trên đường tới cửa hàng thứ ba, thì cháu nói "Chúng ta về nhà đi, mẹ".

TÔI: Ryan, khi đợt lạnh đầu tiên ập đến thì con không có gì mặc đó.

RYAN: Mẹ, con muốn về nhà.

TÔI: Nhưng mà, Ryan...

RYAN: Mẹ, con đang cố nói cho mẹ hiểu! Rằng con thấy khó chịu và con không muốn đổ lây vào mẹ.

Trên đường về nhà, tôi cảm thấy tự hào và cảm thấy mình được con quan tâm chăm sóc đến. Cảm ơn quyển sách đã cho tôi và con trai tôi một phương pháp bảo vệ lẫn nhau khi chúng tôi sắp sửa "mất kiềm chế".

* * *

Tôi đã tham dự những lớp *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* trong tháng vừa qua. Mới đây tôi nói chuyện với con trai 8 tuổi của mình và tôi muốn chia sẻ với tiến sĩ:

ERIC: (*cháu vừa mới xuống xe buýt*) Mẹ đoán coi trong giờ chơi hôm nay có gì xảy ra?

TÔI: Mẹ nghe đây.

ERIC: Michael gặp rắc rối vì bạn ấy đã đánh ai đó và cô M. mắng bạn ấy. Bạn ấy òa khóc thì cô quát bạn ấy im đi và bảo bạn ấy là đồ hay khóc nhè.

TÔI: Chắc con cảm thấy khó chịu khi thấy việc đó xảy ra với Michael.

ERIC: Vâng! Con quàng tay quanh người bạn ấy như thế này này (*cháu quàng tay vào một cậu bé vô hình và vỗ vỗ cái vai tưởng tượng*).

TÔI: Mẹ cá là sẽ làm Michael thấy đỡ hơn.

ERIC: À, ừm. Cô M. nên đi học cái lớp mà mẹ theo học đó, mẹ.

Tôi tin rằng phương pháp mới mà tôi đang nói và lắng nghe con trai mình sẽ giúp cháu trở thành người nhạy cảm, không đứng im nhìn khi thấy bất công.

* * *

Những lá thư trước cho chúng ta thấy những kỹ năng mới đã ngấm vào bọn trẻ một cách tự nhiên như thế nào – nhờ chứng kiến phụ huynh sử dụng những phương pháp ấy hàng ngày. Trong lá thư cuối cùng này, một phụ nữ mô tả cuộc hành trình hòa nhập “ngôn ngữ quốc tế mới” này của bà.

Khi tôi ngồi đây, rơm rớm nước mắt sung sướng và tự hào, tôi chỉ biết viết và nói lời cảm ơn tới tiến sĩ. Một ngàn lần cảm ơn quyển

sách của tiến sĩ. Đến hôm nay tôi nhận ra mình đã thay đổi nhiều như thế nào, và mình đã sử dụng những kỹ năng mới trong thực tế một cách tự nhiên ra sao. Dù chỉ trong những sự việc nhỏ thôi. Anh họ của thằng con trai 3 tuổi của tôi đến chơi (nhóc này 9 tuổi). Nó chỉ cho con trai tôi cách xếp chồng những hộp bìa giấy lên nhau để có thể leo qua hàng rào. Tôi nhìn ra và nói, với giọng điềm tĩnh, thân thiện, "Ối, cô thấy đống hộp xộc xệch đó không an toàn. Hàng rào không phải để leo. Làm ơn đi, bàn chân là phải để trên mặt đất."

Nói xong tôi vào nhà. Vài phút sau tôi nhìn ra cửa sổ và thấy *chúng đã dẹp đống thùng đi và đang chơi trò khác, an toàn hơn* ! Bất giác tôi chợt nhận ra là mình đã đạt được một kết quả còn hơn cả mong đợi (dẹp đống thùng đi) mà tôi không cần phải:

1. Suy nghĩ trước xem phải dùng kỹ năng gì. Lời nói cứ thế tuôn ra trơn tru, rất tự nhiên khỏi miệng tôi.

2. La mắng rầm rĩ – kết quả tất yếu của nỗi sợ hãi do hình dung về những tai hại có thể sẽ xảy đến với con tôi.

3. Vận động thân thể để chỉnh sửa. Ngay sau khi nói xong phần mình, một cách tự nhiên tôi đã rời khỏi hiện trường – đó không hề là một quyết định có ý thức. Việc cứ thế xảy ra. Tôi cứ thế bước đi khỏi và để chúng tự quyết định làm gì. Lúc thực hiện xong hành động vô thức rời đi ấy tôi vẫn chưa nhận thức được nó. Chỉ sau đấy, và cho tới khi tôi ngồi xuống viết lá thư này tôi mới nhận thức được! Tôi đang học! Tôi đang học thật sự! Hoan hô!

Sau sự việc đó tôi cứ nghiền ngẫm hoài, nhưng sẽ không viết ra đây, nếu cách đây một năm thì hẳn là mình đã xử lý tình huống này đó tệ như thế nào. Bỗng thấy mềm lòng đi. Và rồi tôi bật khóc khi nghĩ tới việc không biết cuộc đời của con cái tôi sẽ ra sao nếu không

có những quyển sách của tiến sĩ. Tiến sĩ đã trao cho những người như tôi – kẻ cầu toàn, tham công tiếc việc, con của người nghiện rượu – món quà vô giá về phương thức giao tiếp, thông tin liên lạc với những đứa con quý giá của mình theo cách yêu thương, không chỉ trích.

Mới đây tôi và mẹ tôi cùng trào nước mắt khi bà hồi tưởng lại hồi chúng tôi còn nhỏ bà đã nói với chúng tôi như thế nào: "Khi mẹ nghe con nói chuyện với con trai của con mẹ thấy xấu hổ về cách mẹ đã nói chuyện với con hồi xưa." Trong tôi bỗng dấy lên niềm tha thứ ngay cho mẹ. Bà học thật nhanh. Tôi sung sướng trong lòng bởi những cảm giác ấm áp mà một người mẹ hoặc một người bà có thể đắm mình cảm nhận được sau một thành công.

Em gái tôi – cô ấy vừa mới chia tay ông chồng vũ phu – hay nói với các con của cô ấy bằng giọng trịch thượng mà tôi không thể đồng tình. Tôi cảm thấy đau đớn thay cho con cái của cô ấy đến nỗi tôi không thể nghe được nữa. Sau đó tôi mua cho cô ấy quyển *How to talk so kids will listen... (Nói sao cho trẻ chịu nghe...)* và quyển *Siblings Without Rivalry (Không cần phải tuyên chiến)* , đề nghị cô ấy nhảy cóc tới xem những hình minh họa để nắm được nội dung tổng thể, hy vọng cô ấy sẽ dành thời gian đọc kỹ hơn. Chính mẹ tôi là người ghi nhận sự thay đổi ở cách em gái tôi giao tiếp với các con của cô ấy. Thêm lòng tự trọng của hai đứa trẻ khác đã được cứu bởi những quyển sách của tiến sĩ.

Tôi thật sự không làm sao truyền tải cho hết lòng biết ơn sâu sắc tới tiến sĩ vì đã chia sẻ những kỹ năng của tiến sĩ.

Jane

Tái bút: Thói nghiện rượu trong gia đình tôi thật kinh khủng đến mức chúng tôi không thể ngẩng đầu lên được vì nó. Vì vậy tôi không

thể ghi họ của mình trong lá thư này.

Cảm ơn Jane. Cảm ơn tất cả các độc giả đã dành thời gian để viết ra những suy nghĩ và trải nghiệm của quý vị. Mỗi lần chúng tôi đọc những lá thư như thế này, từ trong nước hay từ nước ngoài, là mỗi lần chúng tôi tự cho phép mình ngây ngất. Tất cả chúng ta – những phụ huynh, giáo viên, những chuyên gia chăm sóc sức khỏe tâm thần, những người chủ trì hội thảo – truyền bá những nguyên tắc thông tin liên lạc chăm sóc nhau đi xa và đi khắp nơi, đến nỗi mà, nay đã đến lúc trẻ em trên khắp thế giới được lớn lên trở thành những con người mạnh khỏe, nhạy cảm, tự tin vào bản thân và tận lòng sống trong hòa bình cùng nhau.

---

[1] PBS (Public Broadcasting Service): "Dịch vụ Truyền thông Công cộng" – mạng truyền thông công cộng bất vụ lợi gồm 349 đài truyền hình thành viên ở Hoa Kì, cùng một số đài truyền hình cáp ở Canada. Trụ sở chính của PBS ở Thành phố Crystal, Virginia – (ND).

[2] Máy nebulizer là một dụng cụ dùng phun thuốc thành hơi sương, người bị hen suyễn dùng mặt nạ hoặc ống tẩu hút thuốc để hít sâu vào phổi chất sương thuốc do máy nebulizer đẩy ra – (ND).

[3] ADD (attention deficit disorder) = ADHD (Attention-deficit/hyperactivity disorder): hội chứng mất tập trung hành vi. Thường xuất hiện ở trẻ lúc 2-3 tuổi. Trẻ có thời lượng tập trung ngắn, dễ chán trước nhiệm vụ, liên tục quay ngang quay dọc, chạy nhảy, leo trèo, nhưng lại vụng về trong vận động thân thể – (ND)

[4] Silent sound: âm câm trong cách phát âm tiếng Anh. Ví dụ như 't' trong 'often'

hoặc 'h' trong 'hour', tuy có viết nhưng không đọc – (ND)

[5] Chuyên gia giáo dục (educational diagnostician) ở Mỹ làm việc lưu động giữa các tiểu bang hoặc giữa các trường trong một tiểu bang. Nhiệm vụ chung của họ là huấn luyện sư phạm, tư vấn, đánh giá và chẩn trị những vấn đề về học tập của học sinh phổ thông – (ND)

[6] Hội chứng Tourette là tình trạng thần kinh biểu hiện một số chứng như co mặt nhăn mày, hay lầm bầm, càu nhàu. Bệnh thường ảnh hưởng tới nam giới gấp bốn lần nữ giới, không rõ nguyên nhân và thường kháng lại việc điều trị – (ND).